VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Hein Thijssen: Het leven is een schijtende merel

Monniken en wetenschap

Juist spreken

Boeddhisme en afscheid nemen



JAARGANG 10, NR 2 | WINTER 2005 | € 6,90

Vrij waaien

De wereld van 'ruimdenkers' wordt bestookt door 'engkijkers'. Wat nu? Tom Poes, verzin een list! Zie je niet dat mijn tere gestel vreselijk lijdt onder deze stuitende ontwikkelingen? Doe wat Tom Poes! Zo Bommelen wij wat af, misschien zonder door te hebben dat het helemaal niet om ons individueel gaat, maar om iets wat ons allen tegelijk betreft, niets en niemand uitgezonderd. "Als we aanvaarden dat alles verschillend is, beginnen we de eenheid van het leven te zien. Als we de eenheid proberen te vinden zonder de verschillen te aanvaarden, is dat meestal het begin van een eindeloze zoektocht die nergens toe leidt en die alle wezens oneindig doet lijden." Zegt Bernie Glassman in *Erkennen wat is.*

Onder allochtonen en autochtonen komt dit aanvaardingsproces in ons land eindelijk op gang. Waren wij altijd een vrijdenkersnatie - de laatste decennia was ons 'leven en laten leven' een pose, waarbij individualisering en als tolerantie vermomde onverschilligheid hand in hand gingen. We zagen elkaar niet echt staan. Generaties gastarbeiders, asielzoekers en hun nakroost hebben we op kille wijze doodgeknuffeld en andersom was er bij grote groepen allochtonen weinig bereidheid tot interesse in onze moslimvreemde, hedonistisch ogende cultuur. Over en weer geldt dat gedogen iets heel anders is dan aanvaarden. Het eerste berust op afstandelijkheid, het tweede op verbondenheid En nu hebben we een situatie bereikt waarin de IND in december de uitzetting gelastte van een zes maanden oude baby van een Nederlandse vader en een Marokkaanse moeder, omdat de ongeboren vrucht niet was aangegeven...

Niet alleen in Nederland, maar ook elders in de wereld, woeden forse identiteitsproblemen. Niets is meer vanzelfsprekend. Terrorisme schept overal een vervreemdende werkelijkheid vol angst en onzekerheid. Paul Scheffer roept moslims op tot 'waarheidsvinding in eigen kring' (*Maandblad NRC-Handelsblad* december 2004). Een pijnlijk proces. Want de meeste humanitaire catastrofes voltrokken zich uit naam van een al dan niet religieus geloof. Daar weten wij in ons joods-grieks-christelijke beschavingsproces alles van.

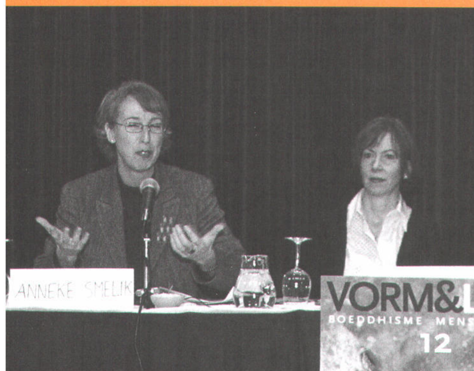
Steeds weer blijkt in een religieuze of ideologische setting 'het instituut' te zegevieren boven innerlijke vrijheid, waarin 'de geest waait waar zij wil' om met Ton Lathouwers te spreken. Dát is in feite waar Ayaan Hirsi Ali zich druk over maakt. Want hoewel de islam op zich 'instituutarm' is, hebben zich in de leden van allerlei groeperingen beelden vastgezet die huiveringwekkende verstarring en wreedheid te zien geven. En de westerling is geneigd daar een vergelijkbare starheid tegenover te plaatsen. Kijk maar naar 'onze' Nieuwe Wereld, ooit symbool van de onbegrensde mogelijkheden, en naar het Israël van Sharon.

Bevrijding uit deze patstellingen is alleen mogelijk bij de gratie van die 'vrij waaiende geest'. Een basisvoorwaarde om onbelemmerd de kwaliteit van het Nu te kunnen bewerken in een oneindige reeks in elkaar overvloeiende momenten. Het is de geest van Avalokiteshvara, de bodhisattva van zorgzaamheid, solidariteit en eenheid. Of: 'de waarheid in je hart', zoals de eigenzinnige zenmeester Ikkyu ruim 500 jaar geleden zei. Om dat 'vrije waaien' te bevorderen zullen we elkaar moeten waar-nemen, ont-moeten en spreken. Dan kunnen we weer 'leven en laten leven'. Tom Poes' list zit 'm niet in de bokkensprongen van Donner en Verdonk. Dan maar liever een polsbandje - met alle kleuren van de regenboog.

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

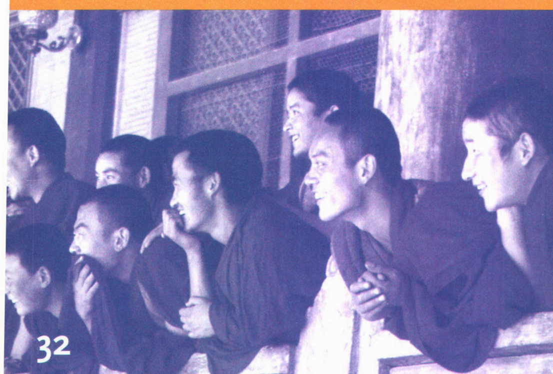




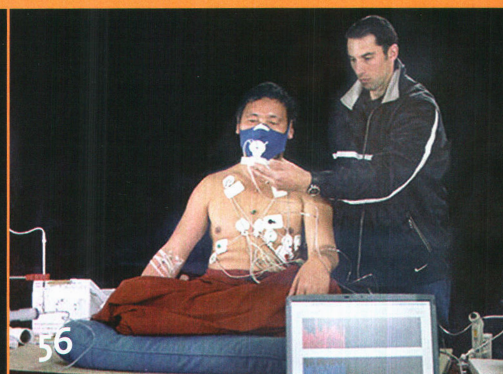


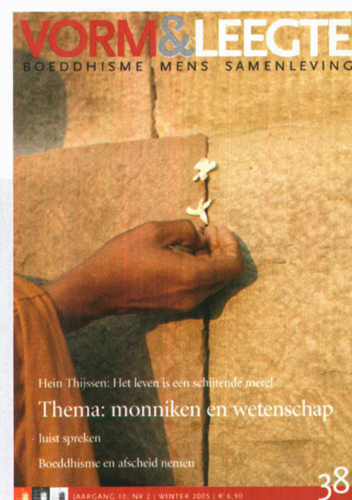
INHOUD

NR 38 • WINTER 2005


32


50


56



Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Lucia van der Drift
Tim den Heijer
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken)

Redactiesecretariaat
Wijde Doelen 8, 3512 XN Utrecht

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102
3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20 t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Weesp

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar:

VORM & LEEGTE
Wijde Doelen 8
3512 XN Utrecht

of e-mail:
redactie@vormenleegte.nl.

Patrul Rinpoche

Met enige verbazing heb ik in de boekenrubriek van het herfstnummer van dit nieuwe blad het stukje over het boek van Patrul Rinpoche's *De woorden van mijn volmaakte leraar* gelezen. Ik gebruik met opzet het woord 'stukje', want het is mij niet duidelijk wat de essentie van de rubriek is – de titel doet vermoeden dat deze informatie geeft over nieuw verschenen boeken, maar bij lezing vind ik nauwelijks informatie en wel de persoonlijke mening van de schrijfster. Dus een recensie?
Bij boeddhistische boeken vanuit de Tibetaanse traditie is het belangrijk te vermelden uit welke overlevering deze voortkomen. Informatie over de auteur is ook nooit weg. Bovendien is het, gezien de prijs van dit boek, goed te vermelden dat dit een mooi gebonden boek is, uit de serie 'klassieke tekstbibliotheek' van Asoka, met uitgebreide noten, verklarende woordenlijst en een index. Tenslotte zou ik u willen voorstellen bij de bespreking van dit soort authentieke teksten iemand te vragen die enige connectie heeft met de overlevering en zo ook iets van respect voor dit soort werken aan de lezer kan laten proeven.

Lidy Bugel, Us Thús, Greonterp.

Super

Helemaal super. Vooral ook omdat er nu veel meer te lezen is. Echt geweldig.

Pieter Batenburg, via email.

Lekker dik

Ik heb nu een paar dagen de tijd gehad om *Vorm & Leegte* te lezen en ik ben er zeer tevreden over. Mooi formaat, lekker dik, interessante artikelen. Ik zou zeggen: ga lekker zo door en ik zal veel reclame voor het blad maken.

Henneke van de Wateringen, via email.

Archetype

Sinds het bekend worden van het voornemen van minister Verdonk, wordt er veel gepraat. Hoeveel Nederlanders, die het verbaal te doen hebben met het lot dat vele echte vluchtelingen te wachten staat, bezoeken de opvang- en asielzoekerscentra en nemen contact op met de vluchtelingen, gaan moeilijke gesprekken aan en verdiepen zich in de dossiers, staan open voor de schrijnende emoties van onmacht, frustratie, onbegrip, woede en angst, en zoeken naar mogelijkheden om steun te verlenen, schrijven bezwaarschriften, nodigen de vluchtelingen thuis uit en gaan de straat op om de publieke opinie te activeren?
We kunnen op basis van ethische over-

wegingen tot de conclusie komen dat het uitzetten van echte vluchtelingen niet kan, maar wat doen we vervolgens? Herhaaldelijk heeft ons project de Tibetaans boeddhistische sangha's in Nederland tevergeefs om betrokkenheid verzocht met de Tibetaanse vluchtelingen. Christa Anbeek vindt toepassing van *dana* te kort door de bocht, pleit voor het overzien van het complexe veld en vindt dat het boeddhisme niet gericht hoeft te zijn op maatschappelijke verbetering. Wij onderschrijven David Brazier's woorden waar hij stelt: "Een fundamenteel misverstand bestaat eruit, dat veel mensen niet meer het idee hebben dat boeddhistische training te maken heeft met mededogen ten opzichte van de hele wereld, en haar in plaats daarvan zijn gaan zien als een middel tot particuliere en persoonlijke redding. Zo'n soort privé-heil mag dan een persoonlijke voldoening opleveren, maar er is weinig edels oneervols aan. Wanneer dat alles is wat overblijft, dan is het voornaamste potentieel van het boeddhisme dood."

De edelste filosofie is zonder maatschappijgericht handelen slechts een edele gedachtegang maar verder zonder werkelijke betekenis. Een ingenomen standpunt kan niet losstaan van handelen. Als we willen begrijpen wat er in het leven van een vluchteling omgaat, moeten we de inhoud van het archetype van de vluchteling in de diepte van onze eigen geest ont-dekken en her-inneren. Als we door middel van de toepassing van *tonglen* pogen hun isolement en lijden te verlichten, vereist dat maatschappelijke inzet.

Omdat Nederland gekozen heeft voor het één-Chinabeleid wordt de soevereiniteit van Tibet ontkent en wordt ons land door deze keuze mede verantwoordelijk voor het Tibetaanse vluchtelingenprobleem. Een van de consequenties van deze keuze is de registratie van Tibetaanse vluchtelingen als Chinese staatsburgers, met alle gevolgen van dien. Verdonk is een samenwerking aangegaan met Chinese autoriteiten om uitzetting van Chinese staatsburgers mogelijk te maken.

"Het boeddhisme is in eerste plaats een pad naar bevrijding en niet een politieke ideologie", meent Christa Anbeek vanuit een comfortabele en veilige positie. Is het streven naar behoud van de eigen identiteit een politieke ideologie? Door de jaren heen ben ik het spoor in de opvattingen over wat mededogen en wijsheid werkelijk betekenen bijster geraakt. Over twee weken wordt er een monnik, waar wij ons al jaren voor inzetten, uitgezet en wij zullen niet aarzelen om hem, zonder voorwaarden vooraf, onderdak en bescherming te bieden.

Willem Amendt, Solidariteitsproject Venerable Palden Gyatso, Venlo (sterk ingekort.)

Cartoons van Neal crosbie

In dit nummer de eerste in een reeks cartoons van de Amerikaanse kunstenaar en musicus Neal Crosbie. Zijn beoefening van het boeddhisme en de natuur van Californië inspireren hem tot een onnavolgbaar mengsel van diepzinnigheid en hilariteit dat zijn tekeningen ondoorgrondelijk herkenbaar maakt. Voor meer informatie: www.nealcrosbie.com

Neal Crosbie



beste boeddha, ik lijk niet zo neerslachtig of vrolijk **als een ander** **klopt dat wel?** **antwoord snel, voor alles verandert**



nieuws

EU-delegatie bezoekt Tibet

Eind september bracht een delegatie van de Europese Unie een bezoek aan de Tibetaanse Autonome Regio (TAR). De delegatie stond onder voorzitterschap van Nederland en het was de eerste afvaardiging van de EU die Tibet bezocht sinds 1998. Bij de voorbereiding van het bezoek heeft de *International Campaign for Tibet* een rol gespeeld door informatie te verstrekken en adviezen te geven. Ook heeft de organisatie een lijst overhandigd met namen van Tibetaanse politieke gevangenen die op dit moment nog vastzitten in Chinese gevangenissen.

De delegatie, die bestond uit vertegenwoordigers van Luxemburg, Ierland en Nederland, was in Tibet van 20 tot 23 september. Ze had ontmoetingen met Tibetaanse officials en bezocht kloosters in en rondom Lhasa. Na dit bezoek reisde de delegatie door naar Beijing voor de halfjaarlijkse ontmoeting tussen de Europese Unie en China over de mensenrechten. De *International Campaign for Tibet* juicht het toe dat de delegatie op bezoek geweest is in Tibet, omdat de Unie hiermee het signaal geeft dat niet alleen belang wordt gehecht aan de mensenrechten maar ook aan een politieke oplossing voor Tibet.

(Bron: *Tibet Journaal*)

Tientallen Thaise arrestanten gestikt bij transport

Op 25 oktober 2004 zijn meer dan tachtig Thaise moslims door verstikking om het leven gekomen nadat ze waren gearresteerd en in legertrucks vervoerd. De moslims waren door de politie opgepakt na gewelddadige rellen bij het politiebureau in Narathiwal. Deze stad ligt in de zuidelijke provincie Tak Bai. Daar zijn moslimbewoners vorig jaar een gewapende strijd begonnen tegen boeddhistische functionarissen, scholieren en monniken.

Ooit vormden de zuidelijke provincies van Thailand, die grenzen aan Maleisië, het maleis-islamistische koninkrijk Pattani. Dit werd in de dertiende eeuw ingelijfd door het toenmalige Siam, nu Thailand. Tegen deze annexatie is in de loop der eeuwen regelmatig verzet geweest. Nog in de jaren zeventig van de vorige eeuw werd er een guerillastrijd gevoerd in het gebied, waar een einde aan kwam toen Bangkok de zuidelijke provincies meer geld en politieke invloed beloofde.

Begin vorig jaar laaide de gewelddadigheden weer op. De moslims die in deze streek wonen, maken ongeveer tachtig procent van de bevolking uit, maar de hoge functies bij de overheid, het leger en de politie worden vrijwel zonder uitzondering bekleed door boeddhisten. Hierdoor voelen de Thaise moslims zich structureel gediscrimineerd. Verzet tegen deze discriminatie en pogingen om zich af te scheiden van het boeddhistische Thailand kwamen al langer voor, maar nu lijken die uit een veel gewelddadiger en radicalere bron te komen. Gewapende mannen vielen vorig jaar een legerbasis binnen en maakten wapens buit. Daarmee zijn diverse aanslagen gepleegd op scholen, politiebureaus en kloosters.

Op 25 oktober eiste een groep van drieduizend mannen bij het politiebureau in Narathiwal de vrijlating van dorpsgenoten die werden beschuldigd van hulp aan het separatistisch verzet. De politie greep zeer hard in en arresteerde enkele honderden betogers. Deze werden in vrachtwagens geladen en naar de provinciehoofdstad Pattani gebracht. Tijdens het transport overleden meer dan tachtig arrestanten omdat ze geen zuurstof meer kregen. De populistische premier van Thailand, de zakenman Thaksin Shinawatra, vond dat de Thaise autoriteiten niet schuldig waren aan de dood van de mannen. Volgens hem waren ze omgekomen omdat ze lichamelijk ernstig verzwakt waren door hun vasten tijdens de Ramadan.

Met deze slachtoffers meegerekend is het dodental als gevolg van de opstanden opgelopen tot bijna 450. Tegen de behandeling van de arrestanten is, vooral vanuit islamitische hoek, fel geprotesteerd.

(Bronnen: *de Volkskrant, Trouw, Buddhist Channel*)

Taiwanees boeddhistisch leider in Amsterdam



Op 1 november bracht de Taiwanese boeddhistische leider Hsing Yun een bliksembezoek aan Nederland. Hij bezocht de Chinese boeddhistische tempel aan de Zeedijk in Amsterdam en riep daarbij de Chinees-Taiwanese gemeenschap op zich te richten op Nederland en zich in te zetten voor een harmonieuze samenleving.

De nu 77-jarige Hsing Yun is geboren in China en in 1949 uitgeweken naar Taiwan. Daar richtte hij in 1992 de Buddha's Light International Association (BLIA) op vanuit de missie 'het licht van de Boeddha over de drieduizend rijken te laten schijnen'. De organisatie heeft inmiddels in meer dan honderd landen een afdeling.
Bij de Amsterdamse tempel werd Hsing Yun onthaald met een drakendans. Volgens de religieus leider moeten boeddhisten in het spoor van de Boeddha hun gehechtheden aan aardse zaken loslaten en zich inzetten voor harmonie, wederzijds respect en gelijkheid tussen volken, rassen en godsdiensten.

BERICHTEN UIT DE ACADEMIE

Openbare colleges Samten Gyaltsen Karmay

De kans is groot dat een willekeurige Nederlandse beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme niet precies weet te vertellen wat basisbegrippen als het 'achtvoudige pad' of 'onderscheidend inzicht' nu eigenlijk inhouden. Maar waarschijnlijk kan hij wel het een en ander melden over de 'grote perfectie', terwijl dit toch een van de meest geavanceerde en in zichzelf gesloten doctrinaire systemen is die zich in Tibetaanse bön, alsmede in sommige boeddhistische scholen ontwikkeld hebben.
De 'grote perfectie' is een uniek Tibetaanse benadering van spiritualiteit die de mogelijkheid van onmiddellijk ontwaken propageert (in Tibet overigens al meer dan een millennium omstreden) en die zichzelf met een welhaast poëtische retoriek van tijdloosheid en transcendentie aanprijst als voorbij aan alle inspanning en beoefening. Sommige van de latere bön en boeddhistische 'grote perfectie' systemen vertonen verbluffende overeenkomsten, maar claimen toch gescheiden oorsprongen. De definitieve opheldering van hun complexe ideeëngeschiedenis wacht nog steeds op voldoende wetenschappelijke aandacht.
De eerste belangrijke schreden op weg naar een wetenschappelijke reconstructie van de oorsprongen van 'grote perfectie' zijn door een Tibetaanse geleerde gezet, en wel door dr Samten Gyaltsen Karmay. Karmay zal in Leiden als Numata gastproffesor een serie publieke lezingen verzorgen over de oorsprongen van de 'grote perfectie'. Karmay zal ingaan op de vroegste tekstuele bronnen, relevant hagiografisch materiaal, de verbanden van de 'grote perfectie' met andere Tibetaanse doctrines, de vaak gesuggereerde connecties met Chinese Chan systemen, en de invloedrijke bön grote perfectie systemen.
Karmay werd 1936 in Sharkhog (Amdo, Oost Tibet) geboren. Hij heeft in Tibet bön en boeddhistische filosofie gestudeerd en aldaar zijn geshe graad behaald. Kort na 1959 moest hij, zoals zo vele anderen, zijn thuisland ontvluchten. Karmay heeft inmiddels zijn religieuze loopbaan radicaal vaarwel gezegd en wijdt zich in plaats daarvan aan de wetenschap. In 1985 is Karmay gepromoveerd op de vroege oorsprongen van de (boeddhistische) grote perfectie; een handelseditie verscheen in 1988 bij Brill als *The Great Perfection* en geldt nog steeds als een standaardwerk. Van zijn vele publicaties is nog *The Little Luminous Boy* (Orchid Press 1998) te noemen; een toegankelijk werkje met unieke informatie over bön grote perfectie. Verder is een latere studie van John Myrdhin Reynolds, *Golden Letters* (Snowlion 1996), als voorbereiding op de lezingenreeks aan te bevelen; dit werk leunt iets dichter tegen de religieuze geschiedschrijving aan.

De voertaal is Engels en de cyclus is getiteld: *Introduction to the Great Perfection*. De lezingen worden telkens op dinsdagavonden gehouden, van 19 tot 21 uur, vanaf 15 februari tot uiterlijk 14 juni 2005. Locatie: zaal 147, in het centraal faciliteitengebouw (1175) van de Universiteit Leiden, Cleveringaplaats 1.

Henk Blezer

Dr. Henk Blezer is wetenschappelijk onderzoeker aan de Universiteit Leiden. Met ingang van dit nummer verzorgt hij een rubriek met nieuws uit de Nederlandse academie.

Presentatie van *Vorm & Leegte*

Westers boeddhisme

Het *Kwartaalblad Boeddhisme* heet sinds het vorige nummer *Vorm & Leegte*. Tijdens een feestelijke bijeenkomst in Utrecht op 21 oktober werd het eerste nummer uitgereikt aan degenen die ooit begonnen waren met het uitgeven van het boeddhistisch tijdschrift: Jacques den Boer, Dirk Bakkes en Gerolf 'T Hooft. Korte impressie van die dag.

Paula Borsboom

'Er is wel boeddhisme in het westen maar nog geen westers boeddhisme', stelde Maurice Knegtel kort maar krachtig vast. Knegtel was één van de leden van het forum dat bijeenkwam bij de presentatie van *Vorm & Leegte.* Het boeddhisme is nog maar zo kort in het westen geïntroduceerd dat er onmogelijk nu al van een eigen vorm en eigen traditie kan worden gesproken. Varamitra, ook forumlid, beschreef de fase waarin het boeddhisme zich hier bevond als 'embryonaal'. 'Er is zelfs nog de kans dat het op een miskraam uitloopt', voegde hij hieraan toe.

Er mag dan geen westers boeddhisme bestaan, er zijn wel veel westerlingen die zich door het boeddhisme voelen aangesproken. Wat betekent dit voor hen? Dorothea Francke beschouwt het boeddhisme als een soort ervaringswetenschap: 'Het boeddhisme reikt me instrumenten aan voor zelfonderzoek, voor introspectie.' Voor Rob Hogendoorn, vierde deelnemer aan het forum, is de realiteitszin van het boeddhisme het belangrijkst: 'Het laat me geen ruimte voor magisch denken.' Belangrijke waarden die daarnaast door de forumleden werden genoemd, zijn liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) en mededogen (*karuna*).

Wat kunnen dit soort waarden betekenen in onze moderne, geseculariseerde en ontwrichte samenleving? Of zoals de discussieleider Anneke Smelik het formuleerde: 'Zou het boeddhisme de pleegzuster bloedwijn voor onze maatschappij kunnen zijn?' Geen van de forumleden koesterden de illusie dat het boeddhisme de verlossingsideologie van de 21e eeuw zou worden, maar ze geloofden wel dat het een bijdrage kan leveren aan een menswaardiger samenleving. Varamitra noemde de samenwerking die hij heeft gezocht met de Stichting Natuurmonumenten.
'Deze stichting zet zich in voor de kwaliteit van het bestaan en dat doe ik, als boeddhist, ook. Natuurmonumenten is voor natuurbeheer en ik ben voor bewustzijnsbeheer!'









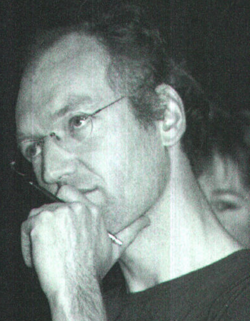
Vat zouden de bronnen moeten zijn waaruit westerse boed-hhisten putten, vroegen de forumleden zich tenslotte af? ijn dat de oosterse geschriften of biedt onze eigen cultuur oldoende stof? Stuk voor stuk kenden de forumleden een root gewicht toe aan het eigen culturele erfgoed: westerse losofen, dichters, kunstenaars en mystici hebben een rijk rsenaal aan wijsheden, gedachten en beelden opgebouwd. 'eel daarvan sluit nauw aan bij het boeddhistisch gedachte-oed en kan als equivalent gebruikt worden voor klassieke boeddhistische teksten en beelden. Die wortels van onze eigen beschaving moeten niet worden genegeerd. Mogelijk zal er dan toch ooit sprake zijn van een waarlijk westers boeddhisme.

▪ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

FOTO'S: HAROLD MAKASKE



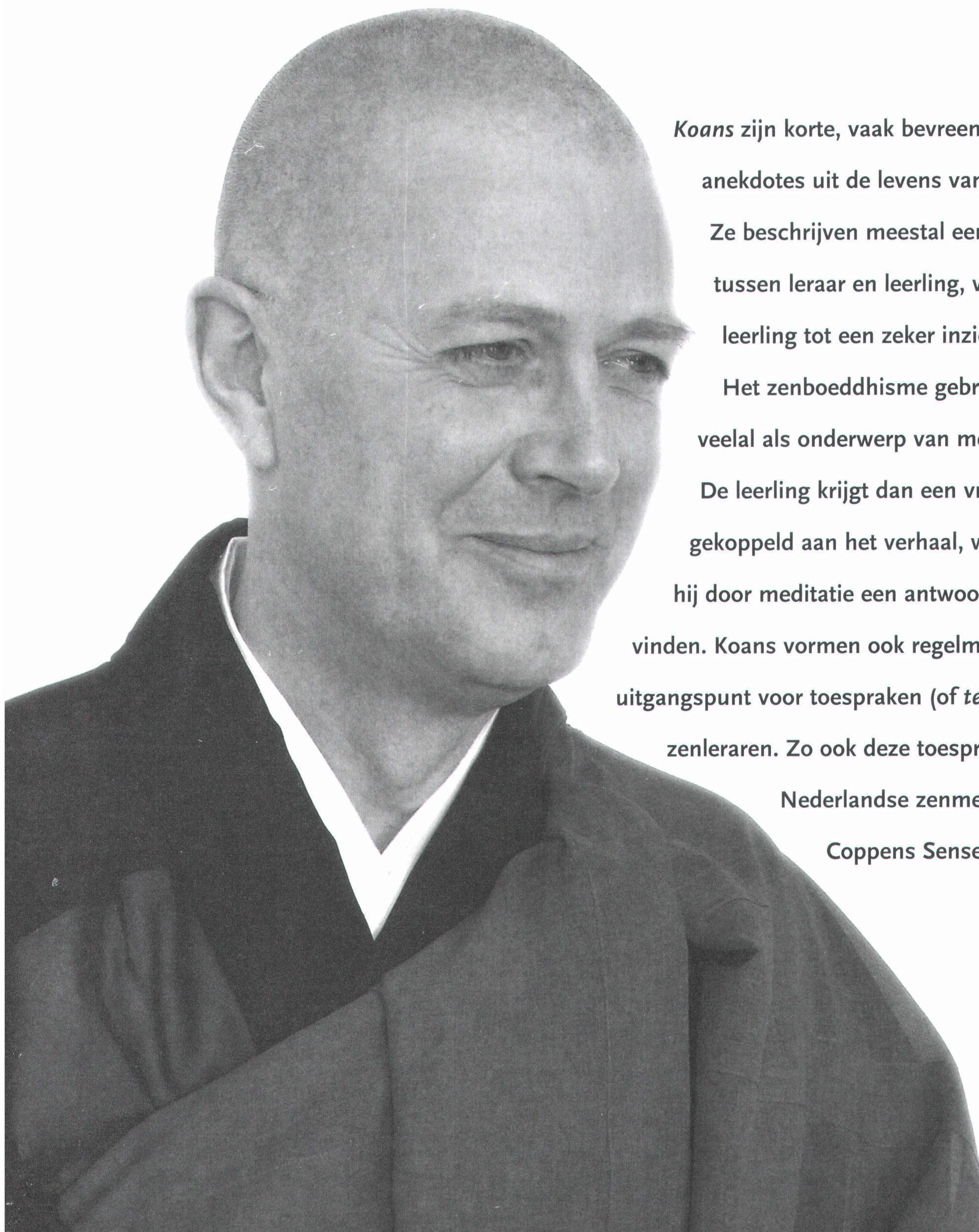




dha

a

Leren met



Koans zijn korte, vaak bevreemdende anekdotes uit de levens van zenleraren. Ze beschrijven meestal een ontmoeting tussen leraar en leerling, waarbij de leerling tot een zeker inzicht komt. Het zenboeddhisme gebruikt koans veelal als onderwerp van meditatie. De leerling krijgt dan een vraag, gekoppeld aan het verhaal, waarop hij door meditatie een antwoord moet vinden. Koans vormen ook regelmatig het uitgangspunt voor toespraken (of *teisho's)* van zenleraren. Zo ook deze toespraak van de Nederlandse zenmeester Tenkei Coppens Sensei.

het hele lichaam

'Vandaag zou ik het willen hebben over de koan van de achtendertigste zenpatriarch, Tozan Gohan Daishi. Tozan woonde in China en leefde in de negende eeuw, tijdens het Tang-tijdperk, dat wordt gezien als de 'gouden eeuw' van zen. Deze koan staat in de Denkoroku, een koancollectie die de verlichtingservaringen beschrijft van 52 meesters, en gaat over de verlichtingservaring van Meester Tozan:

Tozan kwam voor *dokusan* (leraar-leerlinggesprek) bij Ungan en vroeg: "Wie kan horen dat de levenloze dingen de dharma prediken?" Ungan antwoordde: "De levenloze kan horen dat de levenloze dingen de dharma prediken." Tozan vroeg: "Kunt u het horen of niet?" Ungan zei daarop: "Als ik het kon horen, zou jij mij de dharma niet kunnen horen prediken." Tozan zei: "Als dat zo is, hoor ik u niet de dharma prediken." Waarop Ungan antwoordde: "Je hoort mij nog steeds niet de dharma prediken? Hoe kun je dan de levenloze dingen de dharma horen prediken?" Hiermee bereikte Tozan de grote verlichting en verwoordde die in het volgende gedicht:

Wat prachtig, wat prachtig,
Het prediken van de dharma door levenloze dingen
is onvoorstelbaar.
Als je probeert om het met je oren te horen,
Is het moeilijk te begrijpen.
Maar wanneer je het hoort met je ogen,
Kun je het rechtstreeks verstaan!

Ungan bevestigde daarop zijn inzicht.

Familie

Deze koans zijn zo prachtig, directe dialogen tussen mensen van vlees en bloed. En wanneer je daar via meditatie induikt, begin je de verschillende meesters te kennen; ze worden als het ware familie van je. Koan-training is een vitale leer; het gaat over echte mensen die echte problemen hebben en echte oplossingen proberen te vinden. Inzicht in ons leven verkrijgen we niet noodzakelijkerwijs via wijsgerige definities, via zogenaamde 'wijsheid'. En daar gaat deze koan in feite over.

Er hoort een kleine inleiding bij. Toen Tozan eens op bezoek kwam bij Nansen, was die juist een rouwdienst aan het voorbereiden voor zijn overleden leermeester Baso. Op het altaar staat de traditionele offergave met koekjes en thee. Plotseling draait Nansen zich om en vraagt aan zijn leerlingen: "We doen deze dienst voor Baso, maar ik ben benieuwd of hij wel zal komen!" Iedereen is stomverbaasd; wat bedoelt Nansen hiermee? Dan zegt Tozan: "Zo gauw als hij medebroeders vindt, zal hij komen." Dat klinkt geheimzinnig, niet? Is Boeddha hier? Is Bodhidharma hier? Is Dogen Zenji hier? Is Maezumi Roshi (Tenkei Sensei's 'dharma-grootvader') hier? Is meester Tozan hier? Brengen we ze tot leven, of zijn ze dood? Kijk, het is onze taak om ze tot leven te brengen. Eigenlijk zijn ze altijd springlevend. Tozan is in uitstekende gezondheid! Maar zonder jou, is hij dat niet. Iemand moet hem tot leven brengen. Hoe dan ook, Nansen was onder de indruk van Tozans antwoord en stuurde hem naar het klooster van meester Issan.

> 'Tozan is in uitstekende gezondheid! Maar zonder jou, is hij dat niet'

Daar aangekomen vroeg Tozan aan Issan: "Ik heb gehoord dat de nationale meester van dit land heel speciaal onderricht geeft. Hij beweert blijkbaar dat de dharma onderwezen kan worden door levenloze dingen, door voorwerpen. Is dat zo? Wat voor dharma is dat?" Waarop Issan antwoordde: "Dat onderwijzen we hier ook. Ik heb alleen nog niemand gevonden die die leer echt kan verstaan." Tozan wordt vreselijk nieuwsgierig en wil er alles over weten. Maar Issan stuurt hem door naar Ungan en daar begint deze koan.
Tozan vraagt dus aan Ungan: "Wie kan de levenloze dingen de dharma horen prediken?" Je kunt er natuurlijk over twisten of dingen levenloos zijn, maar ik denk niet dat dat de bedoeling



is hier; het gaat gewoon om 'dingen'. Je zou kunnen denken dat de dharma bestaat uit de wijze woorden van de Boeddha. Woorden die zijn doorgegeven, die we kunnen horen of lezen en waarvan we kunnen leren. Maar wat in onze traditie wordt doorgegeven gaat verder dan woorden. Het gaat over de dagelijkse realiteit van mensen en dingen.

Leren van je schoenen

Hoe wordt de dharma doorgegeven via dingen, en de dingen die we doen? Hoe werkt dat? Hoe kun je dat leren, hoe kun je dat onderwijzen? Zen is meer dan zitten en praten over zitten. De diepste ervaringen vinden vaak plaats via dingen. Wat voor dingen? Het maakt eigenlijk niet uit. Het gaat erom hoe we dingen doen. Vooral de Soto-kloosters in Japan concentreren zich daarop. Er bestaat óveral een regel voor. Hoe je je schoenen neerzet, hoe je buigt, hoe je loopt, hoe je eet, hoe je gaat zitten en hoe je opstaat.... het is ongelooflijk hoe precies ze daarin zijn. Misschien is dat voor ons wat veel van het goede. Maar het maakt wel duidelijk dat we overal van kunnen leren, van je schoenen, van de vloer, en natuurlijk van elkaar.

'Als je het heet hebt, dood jezelf dan met hitte'

Eén van de meest waardevolle dingen van zentraining is dat je kan leren met je hele lichaam. We leren meestal met ons hoofd. Maar mijn hoofd houdt ergens bij m'n nek op. Dus wat doe ik met de rest? Mijn hoofd snapt het wel, maar hoe zorg ik dat dít (tikt op borst) het begrijpt? Het antwoord is simpel: door te leren met het lichaam. En dat gaat dieper dan wat we kunnen begrijpen. Het geeft een merkwaardige connectie met alles en iedereen. Eigenlijk wordt de hele wereld, alle mensen en dingen, je lichaam, en ga je daar ook vanzelfsprekend zorg voor dragen.
Als we iets niet met het lichaam geleerd hebben, gaat het niet zo diep. Dat zie je bijvoorbeeld bij de koan 'Mu'. Een heel simpele koan, hij draait maar om twee letters, één Chinees karakter. En die wordt al meer dan duizend jaar gebruikt. Wat is Mu? Het verbaast me dat nog niet iedereen het antwoord weet. Dat is toch vreemd, nietwaar? We proberen het natuurlijk wel stil te houden, maar het zou gemakkelijk kunnen uitlekken. Mijn leraar Genpo Roshi vermeldt regelmatig antwoorden op koans in zijn toespraken. Soms zijn mensen daar boos over: "Ik heb er twee jaar aan gewerkt, en nu vertelt hij iedereen gewoon het antwoord. Het is niet eerlijk!" Maar het komt nauwelijks voor dat iemand zo'n antwoord begrijpt. Hoe zou dat komen? Omdat de toehoorders het antwoord nog niet voor zichzelf ervaren hebben. Als het ons wezen nog niet heeft doordrongen, als het ons lichaam nog niet is binnengekomen, zal het weinig effect hebben.

In de bergen

Ik heb me vaak afgevraagd waarom ik eigenlijk aan zen ben begonnen. En ik heb al heel wat antwoorden bedacht. Eén ervan is dat ik eens iemand in de meditatiehouding zag zitten. Het was een prachtige omgeving, dat helpt. Ik was in de bergen van Zuid-Frankrijk en zag iemand zitten in de zazen-houding. Dat is misschien wel de belangrijkste reden geweest. Ik zag gewoon iemand zitten. Iets resoneerde. Er was iets, ik weet niet wat, dat ik me herinnerde, of dat ik voelde. Gewoon omdat ik daar iemand zag zitten. Nou had ik toen al allerlei boeken gelezen. Die vond ik fascinerend, maar op de één of andere manier stimuleerden die me niet echt om te gaan zitten. Ken je die ervaring? Dat je boeken leest en meer en meer wilt lezen? Maar toen ik echter iemand zag zitten... hieruit blijkt ook dat we vaak meer verantwoordelijkheid hebben dan we denken. Zelfs de manier waarop we zitten heeft effect! Iemand vroeg me eens: "Binnenkort wordt ik drie maanden hoofdmonnik. Wat moet ik doen?" Drie maanden hoofdmonnik, dat is een hele klus. Dus ik zei: "Het is heel eenvoudig, wees gewoon een inspiratie. Dat is alles." Maar hoe doe je dat? Stel je voor dat je daar zit te gapen en je uit te rekken. Is dat inspirerend? Misschien kun je iemand vinden die een inspiratie voor je is. We zijn hier met dertig mensen, er zal toch wel iemand zijn die je inspireert, en doe dan gewoon hetzelfde. En kijk hoe het aanslaat. Het wordt doorgegeven via het lichaam. Wat je écht leert, gaat via je lichaam, of je zou kunnen zeggen: je gehele wezen.
Toen Tozan zelf een ervaren zenmeester was, vroeg een monnik hem eens: "Als hitte en kou ons overvallen, hoe kunnen we die dan vermijden?" En Tozan zei: "Ga gewoon naar de plek waar geen hitte en kou zijn." Dus de monnik vroeg: "Waar is die plek waar geen hitte en kou zijn?" En Tozan antwoordde: "Als je het heet hebt, dood jezelf dan met hitte. Als je het koud hebt, dood jezelf dan met kou." Dat klinkt nogal fysiek, vind je niet? Compleet zijn wat je bent, precies op dit moment, met je hele lichaam, je hele wezen, je helemaal openen, dat is de manier waarop je leert. Verstandelijk begrip is niet genoeg. Maar hoe doe je dat dan? Allereerst moeten we iemand vinden die het kan onderwijzen. Vervolgens is het zaak om goed te luisteren naar die persoon. Hoe luister je? Daarover gaat deze koan natuurlijk: "Wie kan de levenloze dingen de dharma horen prediken?" En dan zegt de ander: "De levenloze kan de levenloze dingen de dharma horen prediken" Iemand die zich totaal heeft weggegeven en geen 'eigen' leven meer heeft, kan alle geluiden van de wereld horen..

Doorslikken

Dus stel je voor, je zit en plotseling krijg je het heel warm of koud, of je wordt heel boos, of heel slaperig. Wat doe je dan? Kun je één zijn met jezelf? Kun je je hele leven doorslikken? Kun je het fysiek verteren – niet uitvogelen, niet



begrijpen maar écht verteren? Ik weet het, daar is tijd voor nodig. We hebben al die oude herinneringen. Soms lijken we wel op koeien, we zitten daar maar te kauwen en te herkauwen. Wanneer slikken we door? Het is een fysiek proces: je leven verteren. Alle hitte en kou van je leven verteren. "Wie kan de levenloze dingen de dharma horen prediken?" Wanneer je de vloer van de zendo schoonmaakt, wat is het dan dat die vloer schoonmaakt? Is er iemand die daarmee bezig is, of verdwijn je in de bezigheid? Als je ramen zeemt, groenten snijdt of buiten bladeren veegt – al die simpele handelingen zijn kansen om jezelf weg te geven. Ik zeg niet dat je iets móet doen. Dat niet, maar die wortel die je snijdt is een gouden kans. De wc schoonmaken, de vogels horen...de levende dharma.

Er is ruimte genoeg in onszelf voor alle mensen, alle dingen, voor alle spruitjes, voor alle vloeren, alle toiletten; ruimte genoeg, behalve wanneer we weerstand bieden. Dat kennen we allemaal, nietwaar? De dharma is het altaar, maar geen suikerbiet; ik kan mijzelf verliezen in de natuur, één worden met een boom, maar niet met een wc-borstel.

Dus Tozan vraagt aan Ungan: "Kunt u het horen of niet?" Iemand vroeg ooit aan Maezumi Roshi: "Bent u verlicht?" En hij antwoordde: "Door het grote mededogen van mijn leraar was ik in staat om mijn dharma-oog een beetje te openen" Hier zegt Ungan even later: "Je hoort mij nog steeds niet de dharma prediken?" Op dat moment bereikte Tozan *sator*, oftewel verlichting. Waardoor werd dat veroorzaakt? Tozan zag in dat hij niet écht had geluisterd en hoorde plotseling iets dat hij nog nooit had gehoord. Maar hij luisterde dan ook niet met zijn oren, maar met zijn hele lichaam. Van Kanzeon, de bodhisattva van mededogen, wordt gezegd dat ze met haar ogen luistert. En Kanzeon is één en al oog! Wanneer je met je oren luistert, is de dharma moeilijk te begrijpen. Het blijft steken in je hoofd en daalt niet af naar je hart. Maar wanneer je het hoort met je ogen, kun je het rechtstreeks verstaan!

Het lijkt wel of de dharma een ingang zoekt, een klein raam om doorheen te klimmen. Het heeft geen grote deur nodig, gewoon een beetje ruimte. En als die er is, komt de dharma spontaan naar binnen. Het vult ons op. Daarom hoef je eigenlijk niets te doen. Er is niets te bereiken. We moeten juist iets weggeven, ruimte maken. Wat dat betreft ben ik blij dat *Zen River* een onderhouds-intensief gebouw is. Dat is zo mooi omdat we dan allemaal een kans hebben om iets te geven. We kunnen allemaal ergens voor zorgen en iedereen blijkt wel ergens goed in te zijn. Aan wie geef je dan eigenlijk? Aan het gebouw? Aan elkaar? Ja, dat is mooi. Maar eigenlijk gaat het daar niet om. Het belangrijkste is dat je geeft! Wat dan ook. Genpo Roshi zei altijd: "Als je niet weet wat je moet geven, geef dan jezelf!" Maar we hebben natuurlijk dingen nodig. We hebben een vloer nodig en een dak. We hebben iets nodig om ons aan te geven. En dat is natuurlijk ons leven. Maar we verdwalen zo gemakkelijk in abstracties. Mijn leven, het leven van alles en iedereen. Wat is dat? Als het niet het leven is van echte mensen en dingen, hier en nu, wat is het dan? Wat zou het kunnen zijn?'

■ **Tenkei Coppens Sensei** is zenleraar en abt van het internationaal boeddhistisch centrum Zen River in Uithuizen. Deze tekst is een door redacteur Tim den Heijer uit het Engels vertaald en bewerkt gedeelte van een toespraak die hij daar gaf in 2002.
Meer informatie vindt u op www.zenriver.nl

Juist spreken

Sinds de moord op Theo van Gogh is er veel gedebatteerd. Een deel van het debat gaat over de taal van het debat zelf: over vrijheid van meningsuiting, over de zinvolheid van beledigingen en godslastering. Vele mensen ervaren Van Goghs controversiële uitspraken als onacceptabel verbaal geweld. Anderen beschouwen zijn woorden als vrije meningsuiting, als uitdagingen tot debat. Ook minder grof geformuleerde maar wel scherpe kritiek op de islam, zoals van Ayaan Hirsi Ali en Afshin Elian, wordt door veel moslims gehekeld. Zij vragen om meer respect voor de islam in het openbaar debat. Wat zijn boeddhistische visies op de vrijheid van meningsuiting?

Diana Vernooij

"De hele discussie rondom Van Gogh gaat in mijn ogen helemaal niet over vrije meningsuiting", zegt Riekje Boswijk-Hummel, "maar over wat wij in het boeddhisme "juist spreken" noemen." Een auteur moet zich ervan bewust zijn dat geschreven tekst een sterke impact heeft op de lezers. Een auteur kan en mag natuurlijk zijn mening geven, maar hij moet ook rekening houden met de vraag of zijn mening gehoord kan worden, vindt Boswijk. Auteurs zouden zo moeten formuleren dat anderen hen kunnen horen. Wat heb je eraan als de ander al bij de eerste alinea dichtklapt omdat hij geschokt is door je taal? Ze reikt een criterium aan waarmee auteurs zichzelf kunnen toetsen: "Wil de auteur alleen maar zijn eigen mening geven en zichzelf profileren? Of wil hij werkelijk discussiëren met de anderen? Scherper geformuleerd: wil de schrijver zichzelf laten zien of is hij ook gericht op de ander?"
Boswijk citeert de herschrijving van de voorschriften rond "juist spreken" van Thich Nath Hanh: "Bewust van het lijden veroorzaakt door onachtzaam spreken en de onbekwaamheid tot luisteren naar anderen, beloof ik liefdevol spreken en diep luisteren te ontwikkelen, met als doel anderen vreugde en geluk te brengen en hen te bevrijden van hun lijden. Wetend dat woorden geluk of lijden kunnen scheppen, beloof ik waarheidsgetrouw te spreken, met woorden die zelfvertrouwen, geluk en hoop inspireren. (...) Ik zal trachten te verzoenen en alle conflicten op te lossen, hoe klein ook." Zelf heeft Boswijk, toen zij boeken begon te schrijven, zich voorgenomen om alles wat ze zou schrijven, vanuit een positief standpunt te schrijven. "Je kunt ergens tegen zijn en dat op een positieve manier duidelijk maken."

Varamitra sluit zich aan bij Boswijk. De vier voorschriften over "juist spreken" zijn af te zien van leugenachtige spraak, van ruwe spraak, van onnozele spraak en lasterlijke spraak. "Van wat ik van Van Gogh gelezen heb in de media, en dat is maar weinig, voldoet zijn spraak niet aan deze vier voorschriften." Varamitra benadrukt dat spreken oorzaak van escalatie kan zijn. Hij citeert daarbij *het Dhammapada* (*het Pad van de Waarheid*, geldt in Sri Lanka en Zuidoost-Azië als het belangrijk boeddhistisch geschrift, red.), die – zegt hij – glashelder naar buiten brengen wat de boeddhistische visie is op de huidige escalatie in de West-Europese samenleving. Vers 1 luidt: "De dingen worden voorafgegaan door de geest, hebben de geest als voorman, worden door de geest gemaakt. Als iemand met verdorven geest spreekt of handelt, dan volgt hem leed, als het wiel de voet van het trekdier." Varamitra: "Onze gedachten zijn zelden zuiver, ze worden vertroebeld door haat, hebzucht en onwetendheid." Deze onzuivere gedachten zijn de oorsprong van alle escalatie. Varamitra roept ons op om ons dat te realiseren: "Stop de zichzelf repeterende maalstroom van gedachten, zie hun oorsprong, verwerp alles dat voorkomt uit haat en cultiveer de gedachten die Liefdevolle Vriendelijkheid (*metta*) als oorsprong hebben."
Rients Ritskes meent dat er geen absolute normen zijn rond juist en onjuist spreken. Het is de intentie waarmee de

'Laconiek zijn hoort bij inzicht hebben'

dingen gezegd worden. Als er de intentie is om mensen wakker te schudden kan de boodschap boeddhistisch zijn, hoe onfatsoenlijk ook geuit. "Neem nu een cabaretier als Freek de Jonge. Hij heeft mij wakker geschud met zijn gevloek. Ook moslims mogen wakker geschud worden. Daarbij blijft natuurlijk wel de vraag staan, of dat op deze manier lukt."

Kappen nou

Niet alle vormen van "deugdzaam spreken", of "spreken met de juiste intentie" zijn ook "juist spreken", meent Henk Barendregt. Hij verwijst naar het spreken van Meindert Tjoelker. Toen Tjoelker "kappen nou" riep tegen vandalen werd hij erom doodgeschopt. Barendregt: "Met compassie naar Meindert Tjoelker en zijn naasten: deze vorm van deugdzaam spreken bleek niet juist te zijn. In sommige contexten is het beter om het deugdzame niet uit te spreken. Als het aanleiding geeft tot meer leed, kun je het beter nalaten. Wat juist spreken is, hangt daarom altijd van de context af". Naast beledigende of discriminerende manieren, zoals de uitspraken van Theo van Gogh, zijn er bedreigende manieren van spreken, zoals de spreekkoren van supporters tijdens voetbalwedstrijden, gericht tegen joden. "Beide zijn geen voorbeelden van juist spreken. Bedreiging veroorzaakt angst, maar belediging kan op sommigen wellicht even sterk, zo niet sterker overkomen. Haat kan sterker zijn dan angst. Dat alles moet men weten."

Helaas kunnen ook boeddhisten niet voorkomen dat mensen andere mensen beledigen of kwetsen. Varamitra verwijst naar vers 3 van *het Dhammapada*. "Hij heeft me uitgescholden, me geslagen, me overmeesterd en me beroofd: wie zich met die gedachten inlaten, bij hen komt haat nooit tot rust". Varamitra betrekt dat op de huidige situatie: "Zolang we blijven roepen dat ons iets is aangedaan en met ons vingertje wijzen naar de vermeende tegenpartij, blijven we gevangen in de negatieve en reactieve gedachtestromen die de bron zijn van alle haat." Het wijzen naar "De Islam" of "Het Westen" leidt tot niets. Alles hangt met alles samen, en aan ons is de taak verantwoordelijkheid te gaan nemen voor onze situatie en juist te handelen. "Als iedereen zich aan de boeddhistische spraakvoorschriften zou houden", zegt Varamitra, "zou het een stuk stiller worden in de media, de theaters en op straat en daarmee creëren we een meer verdraagzame maatschappij."

➢

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jotika Hermsen
theologe, leefde 24 jaar in een katholiek klooster, gaf les in methodiek van welzijnswerk, lerares vipassana



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Frank de Waele
organisator Peacemakers Circle, zenbeoefenaar, leraar Dana Sangha



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme

In elk nummer zullen enkelen van hen reageren.

forum&leegte

Narren

Juist vanwege het oplaaiend vuur van boosheid bij kritische bevraging van de islam of de Koran, vindt minister Verdonk dat moslims hun incasseringsvermogen moeten vergroten. Riekje Boswijk staat versteld van dergelijke uitspraken. Naar haar idee opent dat een perspectief van steeds grover en kwetsender taalgebruik, en dat is een heilloze weg. "De vraag is niet of iemand meer incasseringsvermogen kan ontwikkelen; de vraag is of de ander respectvoller kan formuleren. Uiteindelijk gaat het ook om gewoon fatsoen."

Rients Ritskes is het wel met minister Verdonk eens. Hij heeft er geen moeite mee als auteurs of sprekers harde taal spreken en tegen de grenzen botsen van wat een ander kan horen. Hij zou graag in een samenleving leven waarin mensen als Van Gogh gezien worden als de narren die het systeem fris houden. "Over het algemeen is het zo dat hoe sterker iemands geloofsovertuiging is, hoe slechter men tegen de opvattingen van een ander kan. Narren zijn nodig. Zenboeddhisten waarderen het om gespiegeld te worden, als er flink geschud wordt aan hun eigen normen en waarden."
Ritskes heeft het niet over juist spreken, maar over "juist luisteren". Hij vindt dat, theoretisch gezien, het probleem bij degene ligt die geraakt is. "Dit is iets wat boeddhisten aan anderen te leren hebben: je kunt altijd je schouders ophalen. Iedereen kan dat leren. Natuurlijk kan en mag je je ergeren aan uitspraken, maar dat geeft je geen recht om te proberen iemands mond te snoeren. Laconiek zijn hoort bij inzicht hebben. Als je daar niet toe in staat bent, heb je zelf een probleem. Ik zou tegen moslims zeggen die zich ergeren: Bidt voor ze."

■ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Frans Goetghebeur

Boeddha op de schouw

Je hoeft niet echt boeddhist te zijn om vast te stellen dat het boeddhisme wel degelijk in het westen is toegenomen : boeken, radio- en televisieuitzendingen, voordrachtreeksen en bezoeken van scholen aan boeddhistische centra, zijn zovele bewijzen van het feit dat het boeddhisme een plaats heeft gekregen in het cultureel landschap. In soapseries op de televisie staat al wel eens een boeddhabeeld op de schouw, of zit in de familie die in beeld wordt gebracht al wel eens iemand die mediteert. In de merknamen van yoghurt, parfums, auto's en zovele andere consumptieproducten duiken ook woorden op als zen, nirwana, relaxatie, boeddha- babes, et cetera. Onlangs hoorde ik een professor zeggen dat hij als titel van zijn voordracht *Boeddhistische economie* had genomen, omdat hij wist dat er dan veel volk zou komen. Een vooraanstaand christelijk filosoof, Ulrich Libbrecht, is zelfs de mening toegedaan dat het hele christendom zou moeten 'geboeddheïseerd' worden. Ook in publieke debatten laat men, wanneer de zonen en dochters van Abraham uitgesproken zijn, het woord aan boeddhisten.

Wie de zaken wat meer gaat uitvlooien, komt tot de vaststelling dat het boeddhisme als hoopgevend referentiepunt al een hele tijd aanwezig was in de hoofden, geschriften en cultuur van de Europeanen. Reeds in 1973 heeft Schumacher er een heel hoofdstuk aan gewijd in zijn "*Small is beautiful*". De uitlatingen, nog wat vroeger, van Thomas Merton, Nietzsche en Schopenhauer zijn ook welgekend. Niets nieuws onder de zon. De hele Oosterse renaissance van de negentiende eeuw bulkt trouwens van extreme uitspraken over de redding die uit het oosten zou komen.

Maakt het westen zich illusies over het boeddhisme?
Geloven boeddhisten dat zij de wereld zullen verbeteren?
Is het boeddhisme werkelijk de grootste bedreiging voor het katholicisme, zoals een kardinaal beweerde? Zijn de islamitische aanslagen op boeddhistische kloosters in Zuid-Thailand, de agressieve christelijke praktijken tegen het boeddhisme in Sri Lanka en primaire negatieve publicaties uit humanistische kringen over het boeddhisme tekenen aan de wand? Is het tij aan het keren?
Of illustreert dit alles alleen maar de woorden van de Boeddha: "Als je lofzangen hoort, vergeet niet dat achter de hoek kritiek gespuit wordt en wanneer je het hard te verduren krijgt, vergeet niet dat er anderen zijn die je graag zien."

Verder is er niets aan de hand en zal de geschiedenis wel haar werk doen en tonen wat het boeddhisme voor de westerse mens heeft betekend - of liever: wat deze laatste ermee heeft aangevangen.

Afspraak : binnen anderhalve generatie.

▪ **Frans Goetghebeur** is nationaal voorzitter van de Boeddhistische Unie België.

Alleen voor een ontwaakte is het achtvoudige pad een natuurlijke zaak

Het leven is een schijtende merel

De 82-jarige ex-priester Hein Thijssen is naar eigen zeggen bevrijd. Daar is een lange zoektocht aan voorafgegaan, die hem ook langs het boeddhisme heeft gebracht. Zijn huidige zijn vindt hij weldadiger dan welke toestand waarin hij ooit verkeerd heeft dan ook.

Gesprek met een man die zich voelt als een waterstroom zonder blokkades.

Joop Hoek

'Wanneer precies weet ik niet meer, maar op een bepaald punt in mijn leven brak mijn kritische geest open. Ik kan me ook niet meer herinneren hoe en op grond waarvan, maar er brak een periode aan waarbij ik me serieus begon af te vragen: hoe kom ik aan het begrip god? God zat in mijn hoofd als een vage, vormloze massa. Ik moest toen heel nuchter vaststellen dat het begrip 'god' geen weten was, geen ervaring, maar mij door mensen in mijn omgeving was aangepraat, in mijn geest was geplant. God was gewoon een implantaat.'

Voor Hein Thijssen bleek deze vaststelling meer dan veertig jaar geleden het begin van een leven waarin hij op zoek ging naar juist géén antwoord op alle vragen die een mens kan stellen. Het grootste deel van zijn leven had hij gewerkt en gehandeld volgens scenario's, drijfveren die hem op de been hielden maar zijn geest ook terroriseerden. Hij noemt dat een systeem dat hem deed vluchten voor de werkelijkheid, maar zijn geest ook beschermde zodat hij door kon gaan met leven.

Deze scenario's, dat systeem, bepaalden zijn reacties op mensen en zaken om hem heen. Thijssen voelde zich er door geterroriseerd, omdat hij ervoer dat veel van die reacties gekunsteld waren. Niet uit zijn hart kwamen. Hij reageerde zoals hij dacht dat mensen wilden dat hij reageerde. Hij werd geleefd door iets waar hij zelf geen controle over had en waar hij niet bij kon komen. Het lag ten grondslag aan al zijn spanningen, zo ontdekte de priester.

Nadat hij ontdekte dat hij reageerde op zijn interpretatie van de werkelijkheid, dat hij zichzelf voor de gek hield, ging hij

'Klooster-lijke ascese leidt niet tot bevrijding of ontwaking'

op zoek naar een bestaan zonder systemen en, wat hij noemt, zonder geestelijke terreur. Het werd een barre tocht door de woestijn. Een grillige weg, soms rampzalig. Hard weglopen om schoorvoetend terug te keren. Hij ontdeed zich gaande die tocht van zijn eigen leugen. 'Ik heb vaak gehuild als een kind, voelde een angst die te vergelijken was met doodsangst. Wat kwam er terug voor wat ik afstootte?' Negen jaar lang mediteerde Hein Thijssen twee uur per dag in zijn kloostercel. Hij noemt ze nu de meest frustrerende uren van de dag. Later beoefende hij oosterse meditatietechnieken. Hij deed verwoede pogingen om zijn geest leeg te maken en nam een perfecte lotushouding aan. Uiterlijk zag het er prima uit, maar geestelijk bleef hij wegzakken in drijfzand. 'Vijftig jaar ervaring hebben mij geleerd dat een kloosterlijke ascese, zowel in het westen als in het oosten, niet leidt tot bevrijding, verrijzenis of ontwaking. Het houdt de beoefenaars van de straat, ze lopen daardoor minder risico een ander pijn te doen. Maar het blijft iets gekunstelds en onnatuurlijk. Ik heb het zelf ervaren. Anderen zien je als een soort heilige, zoals een yogi in India, maar ik stond met lege handen en een verwaande kop. Zelfs mijn naastenliefde was niet spontaan. Het beoefenen van deugden en meditatie leidt niet tot verlichting. Meditatie leidt alleen tot concentratie, mogelijk tot inzicht. Maar zelfs inzicht leidt niet tot ontwaken, het vrij zijn van de terreur in en van je geest.'

Zegeltjes plakken

Duizenden boeddhistische monniken en nonnen sluiten zich op in kloosters en brengen vrijwel elke dag hun tijd door met oefeningen, meditatie, training en studie. Thijssen: 'Ze beoefenen het achtvoudige pad, werken zich bijkans te pletter in een poging het nirvana te bereiken. Het lijkt wel wat op zegeltjes plakken - als je een kaart vol hebt, wissel je die in en heb je prijs. Maar het achtvoudige pad gaat nergens naar toe, leidt in ieder geval niet tot ontwaken. Als het al een pad is - het woord vind ik misleidend omdat het geen bestemming heeft - bewandel je het pas na je bevrijding, ontwaken of het berei-



Wie is Hein Thijssen

De oud rooms-katholieke pastor Hein Thijssen (82) verloor al jong het geloof in een scheppende god als een soort superman. Hij ontdekte dat hij nog een lange weg te gaan had nadat hij zich had losgemaakt van het rooms-katholieke godsdienstsysteem. Uiteindelijk leidde dat proces zo'n zeven jaar geleden, na een uitvoerige bestudering van het boeddhisme en de Chinese *Tao Teh Ching*, tot zijn ontwaken, zijn bevrijding. Naar een toestand die hij niet meer ervaart, maar is. Hein Thijssen was 18 jaar toen hij intrad in de strenge kloosterorde van de Passionisten, waar hij zeven jaar filosofie en theologie studeerde. Als priester studeerde hij Engels aan de universiteit van Nijmegen. Omdat een leven als leraar hem niet bijzonder aansprak, brak hij na vier jaar zijn studie af en werkte twintig jaar als pastor in Canada in verscheidene grote stadsparochies in North Bay, Sudbury en Sault Ste. Mary. En uiteindelijk in het koudste plaatsje van Canada, White River, met 800 inwoners, zijn lievelingsplek. Hij verdiepte zich in Canada verder in westerse wijsbegeerte, theologische ontwikkelingen en oosterse levensbenadering. Terug in Nederland was hij twaalf jaar werkzaam als hbo-docent maatschappijleer, psychologie en gedragswetenschappen. Over zijn ervaringen schreef de voormalige pastor het in 2004 verschenen boek *Leeg en bevrijd, verslag van een mensenleven* (uitgeverij SWP, € 17,50).

ken van nirvana. Die natuur komt pas vrij als het systeem, dat dwangmatig en onnatuurlijk handelen veroorzaakt, de nek om is gedraaid. Is uitgeblust. Maar naar die staat leidt geen weg. Het is er allemaal al, hoeft alleen maar bevrijd te worden.
Het is mijn overtuiging dat niemand tot bevrijding kan komen door uitsluitend deugden te beoefenen. De historische Boeddha zegt dat een mens die teruggekeerd is naar zijn natuurlijke staat leeg en vrij is. Een juist inzicht heeft in de natuur der dingen en in zijn natuurlijk handelen. Maar zolang je die staat niet hebt bereikt, is het volgens mij onmogelijk om een juiste levenswijze te hebben, om geen kwaad te doen. Alleen voor een ontwaakte zijn dat natuurlijke zaken. Die leeft volgens de waarheden, ik noem ze liever observaties van de Boeddha, van het achtvoudige pad. Je kunt dan eenvoudigweg niet anders meer. In publicaties over oosterse spiritualiteit, meditatie en disciplines wordt veel te hoogdravend, gewichtig en onwaarachtig gedaan over zaken die eigenlijk de eenvoudigste zaak van de wereld zijn. Er zijn veel onderwijzers, en weinig leraren.'

'Ik stond met lege handen en een verwaande kop'

Thijssen wil niet kwetsen, maar geeft enkel zijn werkelijkheid weer. 'Ook mijn woorden zijn de waarheid niet, die moet iedereen zelf ontdekken. Zoals de Boeddha zelf al aangaf: ga niet af op tweedehands kennis, vertrouw het woord van anderen niet.' De oud-priester noemt de vier edele waarheden van de Boeddha zijn leidraad. Maar desondanks bleef hij worstelen met de vraag hoe hij zijn terreursysteem kon afbreken, het nirvana kon bereiken. 'Ik was gefascineerd door zen, verdiepte mij jarenlang in de verschillende stromingen binnen het boeddhisme. De leer was uiterst logisch, de kennismaking met de vier edele waarheden beschouw ik als een van de grootste zegeningen in mijn leven. Maar het systeem in mij dreef mij voort om verder te gaan. Boeddhisme en *Tao Teh Ching* waren grote wijsheden op de weg naar bevrijding. Maar niet de weg zelf omdat die nergens anders dan in mijzelf ligt.'

Niets doen

Het systeem hield Thijssen in een wurggreep. Het was zijn zelf, zijn manier van denken, zijn gevoelsleven en zelfs zijn lichamelijkheid, van een gekleurdheid, een kwaliteit, die door hem niet te controleren of te beïnvloeden was. Het systeem veroorzaakte onnatuurlijkheid en degradeerde de geest van Thijssen tot een "verzameling flarden". 'Ergens was er een antwoord, dat besefte ik heel sterk. Die van die flarden weer een eenheid maken. Op een dag kwam een gedachte uit de *Tao Teh Ching* bij mij op. Eeuwenoude teksten, toegeschreven aan Lao Tze, de eerbiedwaardige oude, die nauwelijks in woorden zijn weer te geven. *Tao* draait om de effectieve werkelijkheid. Het gaat erom datgene te zijn wat ze is, haar eigen werkelijkheid te verwezenlijken en tot haar eigen, natuurlijke voltooiing te komen. Het onbevooroordeeld kijken en observeren van de werkelijkheid. Zou de enige manier om het systeem uit te schakelen, niet zijn: gewoon niets te doen? Zou het terreursysteem verdwijnen als het doodbloedde? Ik besloot op te houden met tegen het systeem te vechten. Zou het zich daardoor laten ontmaskeren als de grote, levende leugen? Maar dan zou ik ook mijn streven naar het bereiken van een natuurlijke staat los moeten laten. Geen controle, sturing, niets doen, alleen kijken. *Wu-wei*: niet handelen. Spontaan en onbewust als de ademhaling. Ik besloot uit het rad te springen, onbekend met van wat zich daar buiten afspeelde.'
Thijssen ging, naarmate het reinigingsproces op gang kwam, door een hel. Soms werd hij geestelijk en emotioneel volledig uitgeschakeld. Hij voelde een verschrikkelijke oerpijn. Alle onopgeloste gevoelens en pijnen werden onder de microscoop gelegd. Thijssen ervoer dat hij ze nooit werkelijk gevoeld en



FOTO'S: JOOP HOEK

geïntegreerd had. Hij had ze weggeduwd en was ervoor op de loop gegaan. Dat wilde het systeem, om spanningen op te lossen. Het was een vriend en een vijand. Zoals gijzelaars soms een diepe emotionele band opbouwen met een gijzelnemer. De oud-priester zonk naar donkerste diepten en vond de wortels van zijn spanningen, roerselen en reacties. Hij beleefde een ware doodsangst. 'Het ging er niet meer om wat er buiten mij gebeurde, maar om wat het voor mij betekende.'

Eenvoudig doen

Het voelen van de echte pijn leidde uiteindelijk tot een totaal ontspannen leven. Er smeulde niets meer, er viel niets meer te verdedigen. Thijssen: 'Het systeem, het ik, de waanbeelden over mij zelf, de leugen en spanningen, het vluchten - ze verdwenen. Ik voelde alleen maar. Er ontstonden heldere inzichten en begrijpen. Het was een begrijpen waar geen woorden voor zijn. Het werd een reinigingsproces met talloze inzichten in mezelf en anderen. Eén ding is me zeer duidelijk geworden en dat is dat verstandelijke inzichten nooit de oorzaak zullen zijn van die genezing, van een bevrijding. Als getuige was ik een buitenstaander, maar ik voelde me een insider. Die overgave aan het gevoel, het niets doen, daaraan komt nooit een eind. Het gaat altijd maar door. Er is geen zelfbeeld meer. Ik reageer op de werkelijkheid en ervaar die als iets natuurlijks. Alles verloopt langs de normale therapeutische weg van de natuur, mits die maar niet geblokkeerd wordt. Nu ik vrij ben en helemaal leeg, is ook alle hoop verdwenen. Hoop waarop? Er is een stilte ontstaan die niet meer verstoord kan worden. Mediteren in de traditionele zin van het woord kan ik niet meer. Het simpele, gedachteloze getuige-zijn en voelen gedurende de dag, het eenvoudige doen, heeft die plaats ingenomen. Moeiteloos en zonder krachtsinspanning. Het leven is een schijtende merel. Die vliegt en poept moeiteloos en zonder na te denken.'

Hein Thijssen is nu tweeëntachtig. De koek is bijna op. Hoe kijkt hij terug op zijn leven? Vindt hij zich een oplichter? Hij hield de beminde gelovigen immers jarenlang voor de gek. De oud-priester vindt van niet. 'In mijn hart atheïst, bleef ik toch pastor omdat er brood op de plank moest komen. Hoewel ik voor mezelf een leugen leefde, heb ik gelovigen op godsdienstig gebied altijd gegeven wat van mij verwacht werd. Ik had een drukke spreekkamer, trok volle kerken, maar vermeed dogma's en moraalsystemen. In het diepst van hun hart zijn veel priesters op die wijze atheïst. Het kan niet anders, want theologie is het denken en redeneren over een god die de mensen zelf gecreëerd hebben. Nu denk ik: hoe heb ik het allemaal kunnen doen? Maar mijn leven is niet mislukt. Je moet de bewaarschool hebben gevolgd voordat je doorstroomt naar hoger onderwijs.'

■ **Joop Hoek** beoefent het theravadaboeddhisme. Hij noemt zichzelf een zwerver in boeddhaland.

Boeddha in de polder



Frits Niemeijer drijft uit eigen middelen een boeddhistisch centrum in het Hellegat. Gesprek met een man die er niet van wakker ligt als hij in dit leven niet de verlichting bereikt. Ook al verkeert hij dagelijks in uitermate gunstige omstandigheden.

Joop Hoek

Het Hellegat in het Westbrabantse Heijningen. Het waait er altijd. Zelfs op zomerse dagen is het er fris. Paarden grazen tegen de aarden wallen die het gebied beschermen tegen het soms onstuimige water van het Volkerak en het Hollandsch Diep. Bloemen bloeien er uitbundig en wolken vieren er feest. Je wordt stil van die prachtige natuur.

Niet zo gek ver van het voormalige fort De Hel zie je vanaf de Kraaiendijk, aan het eind van een lange oprijlaan, de gebouwen van het Tibetaans Boeddhistisch Centrum Gaden Chökor Ling van Frits en Aldi Niemeijer liggen Het onderkomen is een voormalige boerderij, een rijksmonument uit 1824.

'De mensen in het dorp weten niet precies waar wij mee bezig zijn. Hoewel er geen roze, spirituele gloed boven ons dak hangt, zingt het rond. Maar weinigen weten er het fijne van. Ze zien op trainingsdagen, of als er lezingen worden gegeven, veel auto's in de buurt en soms mensen in oranje-gele gewaden. Dat zijn ze niet gewend, hier in de polder. Maar ik heb het gevoel dat we worden geaccepteerd. We geven geen uitgebreide voorlichting, maar nieuwsgierigen zijn hier van harte welkom. Zoals laatst een groep plattelandsvrouwen, die aandachtig een lezing van een geshe volgden,' zegt Frits Niemeijer (47), mede-directeur van een timmerbedrijf in Dordrecht en al twintig jaar mahayanaboeddhist.

Eigen middelen

Waarschijnlijk is Frits de enige particulier in ons land die een dergelijk grootschalig centrum uit eigen middelen runt. In 1997 door hem 'uit verregaande luiheid' gesticht, omdat hij het volgens eigen zeggen moe was om zijn gezin mee te slepen naar de boeddhistische sessies die hij in het land bezocht. 'Dat was zo'n gedoe. Als ik zelf een centrum zou stichten, zo redeneerde ik, zouden de leraren naar mij komen. Ik had de intentie, het geld en de middelen. Zo is het allemaal gekomen, eigenlijk heel eenvoudig.' Hij bestiert het centrum nu samen met zijn vrouw Aldi, lerares Hatha Yoga.

Het centrum mag er zijn. De gompa is zo groot als een kleine concertzaal, er kunnen meer dan 150 mensen in. Het altaar heeft de afmeting van een flinke huiskamer. De woorden van de leraar worden professioneel versterkt. Tolken zorgen voor de vertaling van het Tibetaans. Vloerverwarming houdt in de voormalige boerenschuur, waarin ook het woonhuis van de Niemeijers ligt, op koude dagen de voeten warm.

FOTO'S: JOOP HOEK. LUCHTFOTO: FRITS NIEMEIJER





In het park dat Frits rond het centrum heeft aangelegd, lopen tijdens de pauzes tientallen jonge en oude boeddhisten rond. Of zitten met hun kinderen in het gras, tussen de pauwen en een trotse haan. Een kunstmatig aangelegde waterloop verdwijnt in het landschap.

Niemeijer stelt het centrum belangeloos beschikbaar aan boeddhisten en anderen die geïnteresseerd zijn in het boeddhisme. Er is slechts één restrictie: de groepen waartoe de deelnemers behoren moeten 'goedgekeurd' zijn door de Dalai Lama. Maar ze hoeven niet per se het Tibetaans boeddhisme aan te hangen. 'Die goedkeuring, zoals ik het noem. Ach, ik heb geen zin in een stammenstrijd en wil ook niet het risico lopen dat hier valse profeten hun boodschap komen verkondigen. Het boeddhisme heeft in het westen een enorme vlucht genomen. Soms lijkt het op een modegril. Daarmee loop je het risico dat op geld beluste figuren de goeroe willen spelen. Vandaar die zogenoemde goedkeuring van de Dalai Lama. Maar ik laat natuurlijk ook mijn gezonde verstand spreken als zich mensen aandienen die hier willen studeren. Diversen heb ik al de toegang geweigerd.'



Uitstervende soort

Internationaal bekende boeddhistische leraren, zoals Dagpo Lama Rinpoche, emeritus hoogleraar in de Tibetaanse taal en geschiedenis van het boeddhisme aan de universiteit van de Sorbonne in Frankrijk, en ook geshe Konchop Lhundup, oprichter van het Maitreya-instituut, trainen in Heijningen hun leerlingen. Die leerlingen komen uit Nederland, België en Frankrijk. De geshes wonen dan tijdelijk in het los van het centrum staande voorhuis, waar ze ook studenten ontvangen voor het voeren van privé-gesprekken. Niemeijer noemt ze leraren van een uitstervende soort. 'Ze zijn nog geboren en opgeleid in Tibet en zijn sinds de Chinese inval in Tibet hun land ontvlucht. Er komen steeds meer leraren die die achtergrond niet hebben. Die veelal in het westen zijn opgeleid of daar hun wortels hebben. Ik heb er geen oordeel over of de een beter is dan de ander. Waar het mij om gaat is dat de leer van het boeddhisme op een serieuze manier verspreid wordt. Daar wil ik met dit centrum graag mijn steentje aan bijdragen.'

Desondanks vindt Niemeijer zich geen zendeling. Hij werft niet actief groepen. Het afgelopen jaar vonden er zo'n zeven studieweekeinden plaats. 'Als er belangstelling is voor het centrum, vind ik dat goed. Maar die laat ik nergens van afhangen. Ik hoef ook geen volle agenda te hebben. Laat het dus komen zoals het gaat. Zoals het ook met het boeddhisme is - het is er en de mensen moeten zelf maar uitmaken of ze er gebruik van maken. Ik voel me geen schouwburgdirecteur die mikt op volle zalen.'

Drugs

Niemeijer zegt zijn leven lang al belangstelling te hebben gehad voor het boeddhisme. 'Ik ben oud-gereformeerd opgegroeid, maar wat ik daarvan verwachtte, zeg maar het heil op aarde, heb ik nooit ervaren. Integendeel. Met Tibet heb ik altijd al wat gehad. Als klein kind spitste ik al m'n oren als er op de radio nieuws was over dat land.' Na experimenten met geestverruimende middelen in de jaren zeventig, kwam Niemeijer in de jaren tachtig in contact met het boeddhisme. 'Die drugs veroorzaakten een sensationele leegte in mijn hoofd, in mijn bewustzijn, waardoor ik heel anders naar de wereld om mij heen keek. Die leegte wilde ik ook zonder drug beleven. Ik zocht in vele spirituele en psychologische richtingen, maar vond uiteindelijk in het boeddhisme wat ik zocht. Leegte, het niet-zelf, een heldere kijk op zaken. Soms waren de gebeurtenissen ook verwarrend. Op een gegeven moment zat ik geestelijk aan de grond en kreeg toen advies van geshe Konchog Lhundup. Dat maakte op mij een diepe indruk. Ik ervoer dat zo'n crisis ook een verschijning van de geest is.'





Frits Niemeijer

Bezoeken van de Dalai Lama aan Den Haag en Londen in de jaren tachtig gaven hem het laatste duwtje in de rug. 'Dat raakte mij bijzonder. In Londen had ik het voorrecht, naast John Cleese, in de directe omgeving van de Dalai Lama te zijn. De woorden die deze hooggeplaatste monnik sprak, maakten op mij een diepe indruk, die nog niets van hun waarde verloren hebben. Toen hij mij op weg naar de uitgang van de zaal passeerde, wenste ik hem veel succes. Hij verstond mij niet goed, zodat ik het moest herhalen. Ik was bloednerveus.'

Frits Niemeijer en zijn vrouw Aldi worden regelmatig door bezoekers gecomplimenteerd met hun initiatief. 'Ja, dat doet me wel wat. Maar verder kan ik er niets mee. Ik probeer goed te zijn voor anderen en mijzelf. En daar heb ik mijn handen vol aan. Mijn oudste dochter zegt dat ze gelukkig is dat ze bij ons is geboren. Dat vind ik waardevol. Mijn andere dochter zegt vaak, als we het over het boeddhisme hebben: 'Is dat wel zo, papa?' Zo heeft de Boeddha het gewild. Neem nooit zomaar iets aan, onderzoek de dingen en vorm dan zelf een mening.'

■ **Joop Hoek** (58) beoefent sinds zes jaar het boeddhisme. Begonnen in de mahayanatraditie praktiseert hij nu al weer enkele jaren het theravadaboeddhisme.

Innerlijke intelligentie

Sandra Tideman

Patanjali zegt over *asana*, de lichaamshouding in hatha-yoga, dat de houding stabiel en gemakkelijk moet zijn. Niet alleen stevig en stabiel, niet alleen comfortabel en ontspannen, maar allebei tegelijkertijd. De woorden lijken elkaar in theorie misschien tegen te spreken, maar in de praktijk speelt dat geen rol, zoals iedere yogabeoefenaar uit eigen ervaring weet. Natuurlijk heeft de lichaamshouding effect op de geest, op onze totale houding - niet alleen op de mat, maar in het dagelijks leven. En ook andersom beïnvloedt de geest onze fysieke houding. 'Houding' betekent dus: houding tijdens yoga en meditatiebeoefening, maar ook houding in het dagelijks leven. Hoe is onze houding tegenover anderen, hoe zijn we in familieverband, tegenover onze kinderen, op het werk, enzovoort?
We hebben stevige grond onder de voeten nodig, zodat we niet door ieder briesje ondersteboven gewaaid worden. Maar als we té streng zijn voor onszelf en een discipline in ons leven brengen die niet comfortabel is, komen we vroeger of later innerlijk in verzet. De vraag is: hoe vinden we een balans tussen kwaliteiten als stabiliteit, kracht en discipline enerzijds, en ontspanning, gemak en vrijheid anderzijds?

Iedere *asana* brengt het lichaam in een ongewone houding. Eerst ervaren we dan ook een gevoel van ongemak. Maar als je helder observeert terwijl je in de houding blijft, ervaar je hoe een innerlijke intelligentie weer balans brengt en herstel, zodat je even later weer stevig en tegelijkertijd gemakkelijk in de *asana* bent. Deze innerlijke intelligentie is niet iets wat 'ik doe', het gaat totaal aan het ego voorbij. Door het doen van *asana's* en door innerlijke intelligentie op een natuurlijke manier te laten functioneren, ervaren we fysieke gezondheid en innerlijke vrede.
In een gezond lichaam is een gezonde geest. Alle handelingen die we dan verrichten, met lichaam, spraak of geest - we kunnen op geen enkele andere manier actief zijn - getuigen daarvan. De laatste tijd is er in Nederland veel ophef over spraak, en dan vooral over vrijheid van meningsuiting. Theo van Gogh heeft zijn kwetsend taalgebruik met de dood moeten bekopen. Hebben wij het recht om vrij onze mening te uiten, ongeacht of we anderen daarmee beledigen en kwetsen? Een Tibetaans boeddhistische leraar gaf recent het volgende antwoord: 'als je zeker weet dat je grove woorden uiteindelijk voor het heil zijn van de ander, zijn ze gerechtvaardigd'. De tweeledige betekenis van recht - het 'recht hebben' en het 'recht zijn' - valt hier op zijn plaats. Als je innerlijke houding recht is, zijn ook je woorden (en daden) recht.

Iemand die innerlijke vrede ervaart en de vreugde daarvan proeft, laat zich niet in een conflict trekken. Een 'toornige verschijning', wanneer nodig in een bepaalde situatie, is daarmee niet in tegenspraak! Het is niet door strijd dat we conflicten oplossen en vrede bereiken. Iemand die innerlijke vrede en vreugde ervaart, straalt dat uit naar anderen en kan een instrument zijn om die kwaliteit in het leven van anderen te bevorderen. Zagen we dat wat meer op straat!

■ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.



Westerse wetenschap voor Tibetaanse monniken

De huidige Dalai Lama is erg enthousiast over de westerse natuurwetenschap en wil dat Tibetaanse monniken die serieus bestuderen. Dat stuit op verzet bij meer conservatieve Tibetaanse geestelijken, die liever alle tijd zouden besteden aan het traditionele, klassieke boeddhistische lesprogramma. Westerse volgelingen compliceren soms onbedoeld de plannen van de Dalai Lama, doordat zij gehecht zijn aan hun romantische idee van het oude Tibet en van het klassieke boeddhisme. Rob Hogendoorn schetst de achtergrond van de ontwikkelingen en interviewt Achok Rinpoche, de hoge monnik die door de Dalai Lama is aangewezen als hoofd van het 'Wetenschap voor Monniken'-programma. Enkele westerse wetenschappers geven hun mening over de manoeuvre van de Dalai Lama.

Rob Hogendoorn

"Scan van hersens monniken wijst op structurele, functionele verandering door meditatie" kopte *The Wall Street Journal* onlangs. De krant deed verslag van een vijfdaagse bijeenkomst in Dharamsala, een Tibetaanse enclave in een uitloper van de Indiase Himalaya. Samen met hun gastheer de Veertiende Dalai Lama verdiepte een uitgelezen publiek van westerse wetenschappers en Tibetaanse geestelijken zich in geavanceerde meetgegevens over de hersenen van mediterende monniken. Verwonderd zagen de geleerde Tibetanen hoe op een groot scherm een bewust opgewekte staat van mededogen aanschouwelijk werd gemaakt. De getoonde hersenscans gaven in kleur de spreiding van gammagolven over de hersenschors weer. Daaruit bleek dat de door mededogen geactiveerde hersengebieden van ervaren mediteerders een hogere neurale activiteit laten zien dan die van beginners. "Verandert mededogen dan misschien de werking van de hersenen zelf?", opperde iemand.

Achterstand

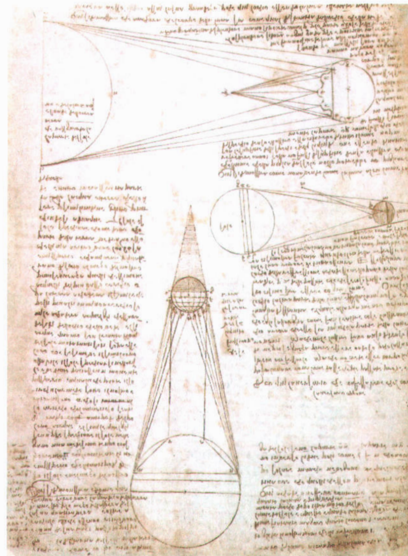
Een opmerkelijke ontmoeting, maar niet uniek. Zo'n twintig jaar geleden zocht de Dalai Lama vanuit een persoonlijke belangstelling voor wetenschap en techniek toenadering tot westerse wetenschappers. Sindsdien verdiept hij zich, samen met een steeds wisselende groep deskundigen, in die wetenschapsgebieden waar een vruchtbare gedachtewisseling met het boeddhisme mogelijk lijkt. De zogeheten *Mind and Life* dialogen over bijvoorbeeld geest en bewustzijn, kwantumfysica en kosmologie bleken zo productief dat de Dalai Lama in 2000 daarnaast de aanzet gaf tot *Wetenschap voor monniken*. Dit programma biedt een select aantal jonge Tibetaanse monniken de eerste kennismaking met hedendaagse wetenschappelijke inzichten. Zij onderbreken ieder jaar een maand lang hun traditionele kloosteropleiding om zich door westerse leraren te laten onderrichten in onderwerpen als erfelijkheid en evolutie, elementaire wis-, natuur- en scheikunde en moderne kosmologie.

Bij aanvang van *Wetenschap voor monniken* legde de Dalai Lama de geestelijkheid van de grote *gelug* kloosteruniversiteiten in India uit waarom hij zo'n belang hecht aan dit project. Hij stelde vast dat *gelugs* – de geestelijken die lid zijn van deze Tibetaanse orde – er tot op heden niet in slagen de meerwaarde te verwoorden van de boeddhistische filosofie en epistemologie tegenover de moderne wetenschap. De voornaamste reden voor deze "achterstand", zo meende hij, is dat het de Tibetaanse geleerden aan de nodige kennis over wetenschap ontbreekt. Hij zei er niettemin van overtuigd te zijn dat zij, zodra het potentieel van het boeddhisme eenmaal in bredere kring bekend wordt, een cruciale rol te vervullen hebben in het overbrengen van het boeddhistische perspectief.

Bovendien zal het boeddhistische onderricht op nieuwe generaties Tibetanen begrijpelijker, overtuigender en praktischer overkomen wanneer de geestelijkheid erin slaagt boeddhistische en wetenschappelijke zienswijzen op elkaar te betrekken.



“Onze samenleving zal niet dezelfde blijven”, waarschuwt hij. “Niet alleen onder de bevolking in ballingschap, maar ook zodra wij de Tibetanen in Tibet weerzien, zullen veranderingen zichtbaar worden. Wetenschappelijke kennis zal dienstbaar zijn aan het behoud, het onderwijzen en het verbreiden van het boeddhisme onder nieuwe generaties Tibetanen. Daarom is het hoogst noodzakelijk dat wij hiermee een begin maken.”



De bestudering van de moderne wetenschap – die volgens de Dalai Lama als eigentijdse vorm van waarheidsvinding zeer veel gemeen heeft met het boeddhisme – zal naar zijn mening een diepgaand vertrouwen in de leer van de Boeddha teweegbrengen. Sterker, zijn uitlatingen wekken de indruk dat hij het als een religieuze plicht beschouwt dat deze monniken zich hierin verdiepen. Tijdens *Mind and Life VI*, gewijd aan de moderne fysica en kosmologie, vroeg een toehoorder aan de Dalai Lama waarom hij zoveel waarde hecht aan wetenschappelijke antwoorden op kosmologische zijnsvragen. De historische Boeddha liet dergelijke vragen immers geheel buiten beschouwing omdat zij niet bijdroegen aan het wegnemen van lijden. Daarop antwoordde de Dalai Lama dat men het pad naar verlichting pas goed kan bepalen nadat men heeft vastgesteld wat de aard van de werkelijkheid is. Wat zijn de feiten? De moderne kosmologie maakt daarvan deel uit, meent de Dalai Lama. De beste wetenschappelijke kennis dient dan ook in boeddhistische uiteenzettingen te worden verwerkt.

Betwist gezag

Hoewel de Dalai Lama als geestelijk en wereldlijk leider van het Tibetaanse volk in hoog aanzien staat, leert de geschie-

Welk boeddhisme?

Wim Drees

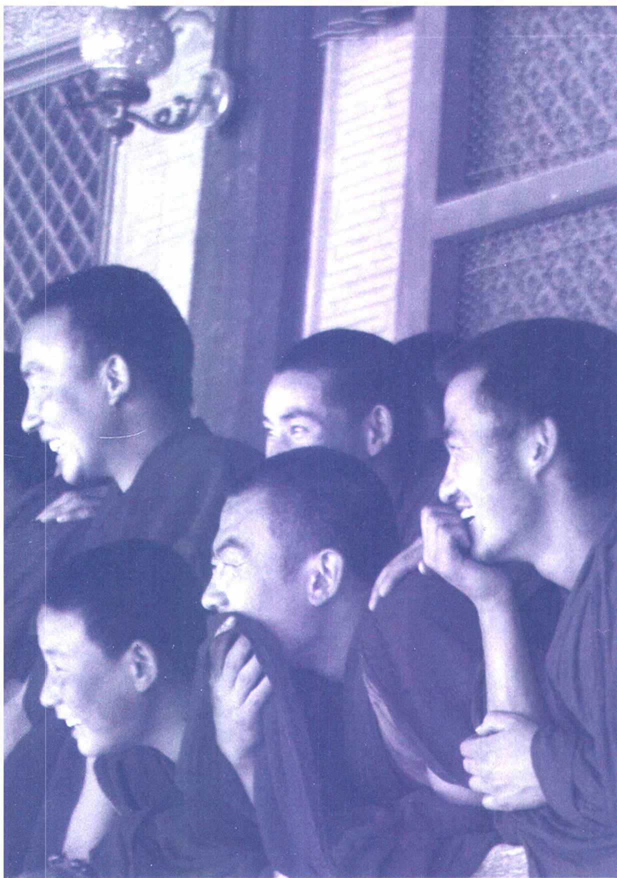


In mijn leven heb ik me tot nu toe vooral bezig gehouden met de interactie van christelijk geloof en natuurwetenschap. Atheïsten die christelijk geloof als achterhaald willen typeren, zien de geschiedenis als één lange serie veldslagen, met nederlaag na naderlaag voor kerk en geloof. Dit beeld moet op z'n minst worden bijgesteld. De incidenten waren géén botsingen tussen het geloof en de wetenschap, maar tussen gelovigen onderling. En tussen wetenschappers onderling. Telkens weer gaat het over de vraag welke versie van het geloof als het eigenlijke geloof mag gelden, en soms ook over de vraag wat als wetenschap telt. Door zich op 'de wetenschap' te beroepen, proberen hervormers en orthodoxen hun gelijk te halen. Zou het voor boeddhisme anders zijn?

In een gesprek over 'geloof en wetenschap' worden vaak die aspecten van wetenschap én die citaten uit de religieuze traditie opgepikt die de spreker goed uitkomen. Zo schrijft de Dalai Lama: “alleen degenen die onbevooroordeeld en goed op de hoogte zijn hebben belangstelling voor het boeddhisme”. Anderen, die minder harmonie zien, zijn niet goed op de hoogte! Zo kan je makkelijk gelijk krijgen. Zowel wetenschap als boeddhisme zijn echter zulke grote en complexe bouwwerken, of eerder nog steden met vele bouwwerken in verschillende stijlen, dat het onzinnig is om over de relatie van hét boeddhisme en dé moderne wetenschap te spreken.

Ik vind het 'Wetenschap voor Monniken' project uiterst boeiend en belangrijk. Ik denk dat in de natuurwetenschappen echte inzichten verworven zijn, en dat het daarom vroom zelfbedrog is om de ogen te sluiten voor die kennis. Als filosoof die geïnteresseerd is in de waarheid van ideeën, zie ik géén andere levensvatbare weg. Maar als wetenschapper die over godsdiensten nadenkt, heb ik ook grote vragen bij deze weg. 'Het boeddhisme' zal er niet ongeschonden uitkomen, maar er door veranderen. Modernisering is intellectueel nodig, moreel ook wenselijk (waarom zieken met minder dan de beste kennis afschepen?), maar maakt niet per se gelukkiger. Nieuwe kennis en een ander beeld van ons zelf en onze wereld kan onrust geven, onzeker maken, bestaande tradities en gemeenschappen verstoren. Met het 'Wetenschap voor Monniken' project zet de Dalai Lama een belangrijke stap op weg naar een ongewisse toekomst.

■ **Prof. dr. W.B. Drees** is hoogleraar Godsdienstwijsbegeerte, zedekunde en encyclopedie van de godgeleerdheid aan de Universiteit Leiden, waar hij onder meer doceert aan de opleiding Wereldgodsdiensten.



denis dat het gezag van de Dalai Lama's over de *gelug*-orde vaak betwist is. De autoriteiten van kloosteruniversiteiten als Sera, Drepung en Ganden hebben het instituut Dalai Lama van oudsher weliswaar met veel macht bekleed, maar hun gehoorzaamheid aan de tijdelijke drager van het ambt is niet onvoorwaardelijk. De Dertiende Dalai Lama bijvoorbeeld zag aan het begin van de vorige eeuw zijn hervormingsplannen gedwarsboomd door orthodoxe *gelugs*: uit wantrouwen tegen de als ondermijnend beschouwde "westerse invloeden" dwong de conservatieve geestelijkheid een nieuw opgerichte Engelstalige school waar wetenschappelijke kennis werd onderwezen, tegen de wens van de Dalai Lama in, tot tweemaal toe de deuren te sluiten.

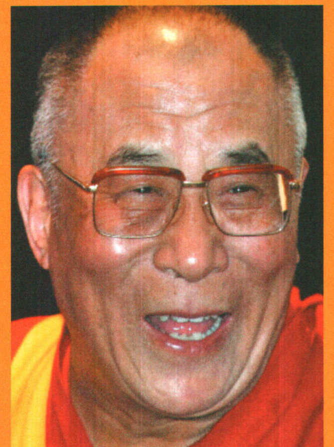
Ook *Wetenschap voor monniken* is omstreden. Orthodoxe, veelal nog in het premoderne Tibet opgeleide *gelugs* stellen dat de wetenschap monniken zal afhouden van de vervulling van hun roeping, de uitgebreide studie en diepgaande overdenking van de boeddhistische leer. Vooruitstrevende, meest in ballingschap opgegroeide monniken daarentegen menen dat een modernisering van het onderwijsprogramma onontkoombaar is wil de traditie toekomstige generaties Tibetanen aan zich kunnen binden. Zij menen dat de geestelijkheid niet kan achterblijven bij de rest van de Tibetaanse bevolking in ballingschap, die dankzij moderne, seculiere opleidingen van jongs af met wetenschappelijke kennis vertrouwd raakt. Omdat het zowel voor- als tegenstanders aan deugdelijke kennis over wetenschap ontbreekt, dreigt deze richtingenstrijd echter niet op grond van inhoudelijke argumenten te worden beslist. Zo kan *Wetenschap voor monniken* via de achterkamers van *gelug* kloosters makkelijk verdeeldheid zaaien.

Het programma richt zich uitdrukkelijk op alle Tibetaanse monniken – dus ook die van de *nyingma*, *sakya*, *kagyü* en *bön* ordes. Maar ook hier dreigen loyaliteitsconflicten. De religieuze en politieke verbondenheid van de *gelug*-traditie



De Dalai Lama over wetenschap

Een selectie van de uitspraken van de Dalai Lama over wetenschap, uit zijn toespraak *De noodzaak en het belang van moderne wetenschap*, gehouden in 2000 voor aanvang van de eerste 'Wetenschap voor monniken' bijeenkomst.



'Sinds mijn kindertijd verheug ik mij er al in de verschillende wetenschapsgebieden te leren kennen. Later heb ik geprobeerd toenadering te zoeken tot deskundigen op het terrein van wetenschap en techniek. Enkele van mijn westerse vrienden die weet hadden van mijn belangstelling waarschuwden mij dat wetenschap de vijand van religie is. Men wees mij erop dat de belangstelling voor wetenschap velen in het Westen van hun geloof heeft doen vallen. Deze waarschuwingen brachten me echter niet aan het twijfelen, omdat ik ervan overtuigd ben dat de leer van de Boeddha, in tegenstelling tot sommig ander onderricht, overeenstemt met de waarheid en werkelijkheid.'

'De boeddhistische leer in het algemeen en die van het *mahayana* in het bijzonder zijn vol potentiële betekenis. Maar tot op heden zijn we er niet in geslaagd die unieke eigenschappen en mogelijkheden aan de wereld te tonen. Ik ben ervan overtuigd dat, zodra het potentieel en nut van het boeddhisme eenmaal duidelijk zichtbaar wordt, juist de boeddhistische geleerden die zich de Middenweg filosofie, het onderricht over betrouwbare kennis en overige boeddhistische geschriften eigen hebben gemaakt, nog vele jaren een belangrijke rol te vervullen hebben in het overbrengen van het boeddhistische perspectief, omdat zij degenen zijn die over alle benodigde kennis en overige eigenschappen beschikken.'



met het instituut Dalai Lama, dat sinds de zeventiende eeuw het centrale gezag in de Tibetaanse samenleving uitoefent, heeft de *gelugs* in de loop der eeuwen tot *primus inter pares* verheven. Dit leidde meer dan eens tot achterstelling van andere tradities. De huidige vertegenwoordigers van die andere tradities zullen – ondanks hun grote eerbied voor de persoon van de Dalai Lama – niet graag medeverantwoordelijk zijn voor een initiatief dat in hun ogen de hegemonie van de *gelug* orde alleen maar bevestigt.



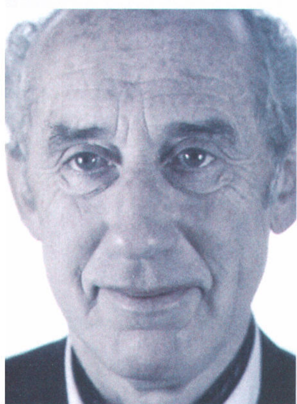
Westerse bekeerlingen

Ergens hiertussen bewegen zich nog de Tibetaans-boeddhistische bekeerlingen in het Westen. Sommige van hen dragen zonder het te weten bij tot de instandhouding van een premodern Tibetaans wereldbeeld, door onkritisch religieuze praktijken over te nemen waarvan vooruitstrevende Tibetanen zich juist beginnen te distantiëren. Anderen vechten tegen het gevoel van vervreemding dat zich van hen meester maakt zodra zij worden geconfronteerd met traditionele Tibetaanse opvattingen. Georges Dreyfus bijvoorbeeld, die als één van weinige westerse *gelugs* de traditionele kloosteropleiding heeft voltooid, beschrijft hoe een hoge Tibetaanse *lama* hem tot zijn ontsteltenis halsstarrig probeerde aan te praten dat de aarde plat is.

De loyaliteit van bekeerde westerlingen ten opzichte van charismatische Tibetaanse leraren is dikwijls onvoorwaardelijk. Zo bekent een deel van hen zich overhaast tot het oude Tibetaanse wereldbeeld, zonder dat ze kritisch doordenken wat dat betekent voor het westerse wereldbeeld waarmee ze zijn opgegroeid. Zolang dergelijk geloof boven twijfel verheven blijft, is het een bron van behoudzucht. Waar de kennismaking met wetenschap Tibetaanse geestelijken dwingt tot de

Verlichting in de Verlichting

Wessel Ganzevoort



Vanuit westers perspectief is het eenvoudig te verklaren waarom er een tegenstelling zou zijn tussen religie en wetenschap. Immers, het tijdperk van de Verlichting heeft de westerse wereld bevrijd van veel valse metafysica, die niet alleen de ontwikkeling van het denken belemmerde, maar ook de verbetering van de fysieke levensomstandigheden. Vooral die laatste verdienste heeft de populariteit van de wetenschap bevorderd en de concurrentiepositie van religie verzwakt. Ik ben me er goed van bewust dat boeddhisme niet zonder meer onder religie kan worden gerangschikt, maar het doet niets af aan de strekking van dit korte betoog.

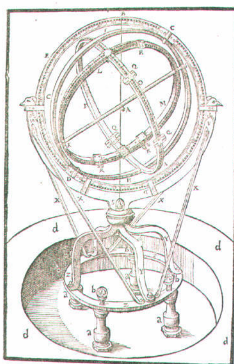
De gedachte dat wetenschap en religie niet als tegenstrevers behoeven te worden gezien, wint enig terrein. Het is dan wel zaak wetenschap als meer te zien dan als kennis over de materiële, direct kenbare wereld. Ken Wilber bijvoorbeeld maakt een verhelderend onderscheid tussen monologische, dialogische en translogische wetenschap. Met dat laatste bedoelt hij "de niet aan vorm gebonden mystiek, kennis geopenbaard via het oog van contemplatie" en hij bepleit erkenning van deze vorm van wetenschap. Eigenlijk zou dat niet nodig moeten zijn, want het is bekend dat zeer veel fundamentele kennisontwikkeling niet langs de weg van de traditionele empirie tot stand is gekomen, maar door 'inzicht'. Als we religie niet opvatten als een institutioneel stelsel, als geheel van dogma's, als geloof, maar als een weg van contemplatie, inzicht en waarheidsvinding dan ligt het voor de hand religie te beschouwen als bron, inspiratie en beoordelingsperspectief van wetenschapsbeoefening. Is het mogelijk de westerse Verlichting in een volgende fase te brengen door wetenschappers aan te moedigen hun eigen pad van verlichting te gaan?

■ **Prof.dr. J.W. Ganzevoort** is hoogleraar Organisatiedynamiek en -innovatie aan de Universiteit van Amsterdam. Hij nam in 1999 deel aan 'Compassion or Competition', een forumdiscussie met de Veertiende Dalai Lama.

"onttovering" van hun wereldbeeld, zou de weerstand daartegen ironisch genoeg ook wel eens van "orthodoxe" westerse bekeerlingen kunnen uitgaan.

Met *Wetenschap voor monniken* noopt de Dalai Lama de Tibetaanse geestelijkheid en westerse bekeerlingen onophoudelijk van perspectief te wisselen. Zo toont zich onverwacht de wederkerigheid van hun verhouding: zij hebben van *elkaars* tradities te leren. Niet voor niets spreekt de Dalai Lama tegenwoordig van een "neo-boeddhistisch perspectief", een nieuw referentiekader dat put uit zowel wetenschappelijk inzicht als boeddhistische wijsheid. Tijdens de laatste *Mind and Life* bijeenkomst merkte de Dalai Lama op dat het boeddhisme wetenschappelijke, filosofische en religieuze elementen omvat. Hij staafde zijn bewering met een beroep op de vier edele waarheden – lijden, het ontstaan en doen verdwijnen van lijden en het pad dat daartoe leidt. De eerste en tweede van de vier edele waarheden, stelde hij, zijn wetenschappelijk; de derde waarheid is filosofisch van aard; en de vierde edele waarheid vormt een techniek.

ARMILLÆ ZODIACALES.



Zo op het oog lijkt "het boeddhisme" – anders dan theïstische religies – dus niets van "de wetenschap" te duchten te hebben. Maar hoe zit dat met de afzonderlijke tradities binnen het boeddhisme? De *gelug*-traditie, bijvoorbeeld, is in feite een hedendaagse vorm van scholastiek. Dit betekent dat zij haar identiteit ontleent aan een steeds hernieuwd appèl op het gezag van de grondlegger ervan, Je Tsongkhapa. Het is zijn inzicht, neergelegd in canonieke teksten, dat sinds de veertiende eeuw stelselmatig wordt "herontdekt". De traditie biedt weliswaar enige ruimte tot interpretatie, maar niet zoveel dat de grondslagen ervan, en met name de bronteksten, ooit door "nieuwe" inzichten kunnen worden achterhaald. In deze zin staat de toekomst vast: wie de weg naar verlichting tot het einde volgt komt uit waar de traditie eeuwen geleden begon. Plaatst dit *gelugs* buiten de tijd? Anders gezegd: heeft de traditie voor altijd de wijsheid in pacht, of beroepen *gelugs* zich voortaan, net als wetenschappers, op voortschrijdend inzicht?

■ **Rob Hogendoorn** vertaalt, bewerkt en schrijft hedendaagse boeddhistische teksten. Hij is net begonnen aan een promotieonderzoek dat zich richt op de grondslagen van de *Mind and Life* dialoog.

De Dalai Lama over wetenschap (vervolg)

'Westerse geleerden houden er op allerlei gebied, waaronder met name geschiedkunde, heel specifieke onderzoeksmethoden op na. Tijdens hun onderzoekswerk bepalen zij heel secuur tijd en plaats, maar ze kunnen niet op tegen de dialectiek en logica van degenen die contempleren en mediteren op het diepzinnige onderricht. Hiermee beoog ik niet het gezag van westerse geleerden te ondermijnen. Ik denk dat boeddhistische meesters in filosofisch opzicht uitzonderlijk bekwaam zijn, en hun inzicht uitzonderlijk diep.'

'Wanneer men mij vraagt wat de voornaamste reden is voor onze achterstand, antwoord ik dat het ons aan kennis van de moderne wetenschap ontbreekt, en dat het daarom heel belangrijk is dat wij ons daarin verdiepen. We bestuderen de wetenschap niet als een tegenstander, of een tegengestelde zienswijze, maar om de waarheid te vinden. Een tegengestelde wetenschappelijke opvatting kan als hypothese het voorwerp van verdere studie en onderzoek vormen. Het voorbeeld van de grote meester Dharmakirti, bijvoorbeeld, leert hoe hij de volgeling en dienaar van een niet-boeddhistische meester werd, louter om diens zienswijzen en ideologieën te kunnen bestuderen.'

'Toen wij in het jaar van de Water-Vogel en de Houten-Draak in gevechten met de Chinezen en de Engelsen verwikkeld waren, beschouwden we de "geelharige westerlingen" als de vijand van het boeddhisme, en hielden we er een afschuwelijke mening over hen op na. De Chinese keizers daarentegen, werden door ons zo geëerd dat wij hen de naam 'goddelijke belichaming van Manjushri' toebedacht hebben. Uiteindelijk bleken wij de verliezers, nadat wij veel te lang aan deze misvatting hadden vastgehouden. Nu is de tijd gekomen om onze hoop te vestigen op diegenen die wij voorheen als de "vijand van het boeddhisme" zagen.'

'De hedendaagse wetenschap is een universele wetenschap, en is niet langer, zoals ooit het geval was, het alleenrecht van het Westen. Wanneer diegenen die de filosofie van de Middenweg en het onderricht over betrouwbare kennis hebben bestudeerd zich op de moderne wetenschap richten, zullen zij door middel van onophoudelijke vragen en constructieve nieuwsgierigheid snel een diepgaand inzicht in deze stof verwerven. Op zijn of haar beurt zal hun leraar dankzij een klas met leerlingen die de Middenweg filosofie en het onderricht over betrouwbare kennis hebben bestudeerd een dieper inzicht in zijn eigen vakgebied krijgen.'

Vertaling en selectie: Rob Hogendoorn

THEMA: MONNIKEN EN WETENSCHAP

De grote sprong

gesprek met Achok Rinpoche



Afgelopen jaar bezocht Achok Rinpoche Nederland. Achok Rinpoche is de geleerde Tibetaanse monnik (*geshe*) die door de Dalai Lama is aangewezen als hoofd van het 'Wetenschap voor Monniken' programma. Rob Hogendoorn en Gerolf T'Hooft vragen hem hoe het programma is ontvangen binnen de *gelug*-traditie.

Rob Hogendoorn en Gerolf T'Hooft

Rob Hogendoorn (RH): *Met welke overwegingen droeg Zijne Heiligheid de Dalai Lama u op 'Wetenschap voor Monniken' op te zetten?*

'Zijne Heiligheid gaf aan dat al ten tijde van de Nalanda Universiteit in India [2^{e} tot 12de eeuw n.Chr., RH], boeddhistische meesters als Nagarjuna, Shantideva, Dharmakirti en Chandrakirti veel aandacht besteedden aan de zienswijzen van niet-boeddhistische meesters. Hij sprak zijn bewondering voor hen uit, en zei dat deze geleerden het boeddhisme hebben verrijkt. Als deze meesters niet met hun tijdgenoten in debat waren gegaan, zou de boeddhistische filosofie volgens de Dalai Lama een minder grote ontwikkeling hebben doorgemaakt.
Inmiddels toont het Westen zich ontvankelijk voor het boeddhisme. Westerse wetenschappers waarderen het boeddhisme steeds meer, terwijl alle niet-boeddhistische Indiase

meesters en hun scholen zijn verdwenen. Om die reden heeft het weinig zin de overeenkomsten en verschillen tussen het boeddhisme en deze oude hindoeïstische stromingen te blijven bestuderen. Omdat volgens ons westerse wetenschap de meest belangwekkende hedendaagse bron van kennis is, lijkt de tijd rijp om de verschillende wetenschapsgebieden en hun methodologieën te bestuderen in kloosters als Ganden, Sera en Drepung.'

Gerolf T'Hooft (GH): *Voorzien de lessen over wetenschap de monniken alleen maar van kennis over bijvoorbeeld natuurkunde, biologie of scheikunde, of wordt ook de achtergrond van het wetenschappelijke denken behandeld? De wetenschap ontwikkelde zich immers terwijl het westerse denken zich losmaakte van christelijke en andere geloofsovertuigingen. Dat maakt van westerse wetenschap een vorm van waarheidsvinding met een geheel eigen betekenis.*



'Zowel westerse als Tibetaanse geleerden hebben mij aangeraden wetenschap te onderwijzen in samenhang met boeddhistische ideeën, maar dat heb ik geweigerd. Volgens mij moeten we beginnen bij zuivere wetenschap. Dit betekent niet dat wij alles aannemen wat wetenschappers beweren, maar dat we eerst moeten ontdekken wat de wetenschappelijke begrippen precies inhouden. Het zou een vertekend beeld kunnen opleveren wanneer we boeddhistische kennis zouden vermengen met wetenschappelijke kennis. We leren het liever op de oorspronkelijke manier, zonder het risico te lopen dat we onze kostbare tijd verspillen. Hopelijk betrekken de studenten zelf het boeddhisme erbij, want zij bezitten diepgaande kennis van de boeddhistische filosofie en de intellectuele achtergrond ervan. Het is mijn taak deze monniken in de gelegenheid te stellen zuivere wetenschappelijke kennis op te doen, maar de interpretatie moet ik aan hen overlaten.'



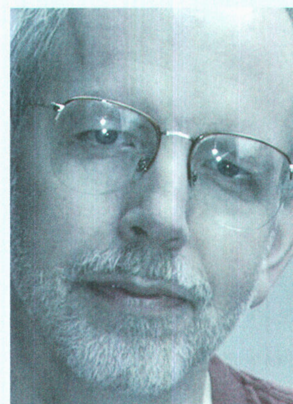
Peer review

Piet Hut

Natuurwetenschap is waarschijnlijk het meest succesvolle project ooit door mensen ondernomen: al twaalf generaties lang groeit onze kennis van de natuur, zonder stagnatie, en zonder dat onderzoekers in strijdende groeperingen uiteenvallen. Een reden voor dit succes is de bescheidenheid van de doelstelling: in eerste instantie een objectieve beschrijving te vinden van natuurlijke verschijnselen, zonder meteen de complicaties van de menselijke geest te bestuderen. Andere redenen voor het succes zijn de openheid waarmee kennis gedeeld wordt, en de structuur van 'peer review' waarbinnen wetenschappers kritiek uitoefenen op elkaars werk. In de natuurwetenschap stijgt je aanzien zowel wanneer je interessante nieuwe en originele ideeën naar voren brengt, als wanneer je erin slaagt zulke ideeën op een deskundige manier te weerleggen: progressiviteit en conservatisme worden beide beloond.

Contemplatief onderzoek heeft tot nu toe niet het stadium bereikt waarin een groep van toegewijde beoefenaars wereldwijd tot overeenstemming heeft kunnen komen. Een reden is dat het onderzoeksterrein van begin af aan alomvattend was, in tegenstelling tot dat van de natuurwetenschappen. Onderzoekers zoals Galileo en Newton beperkten zich heel bewust tot een handvol verschijnselen die ze eerst zeer grondig wilden beschrijven en begrijpen. Een andere reden is dat contemplatie van oudsher vrijwel steeds is ingebed in religieuze stromingen die vaak fel tegen concurrerende stromingen ageerden. Er hebben zich interessante periodes in de geschiedenis voorgedaan waarin wel degelijk sprake was van een vorm van 'peer review' onder groepen contemplatieve monniken en leken, en verschillende periodes in de geschiedenis van het Tibetaans boeddhisme leveren daar mooie voorbeelden van. Maar van een gedeeld onderzoek door een wereldwijde gemeenschap van contemplatieven is het tot op heden niet gekomen.

Ik denk niet dat we erg lang meer hoeven wachten. De vraag is niet of zo'n gemeenschap van contemplatieve onderzoekers zich zal vormen, maar hoe, wanneer en waar. Traditionele dogmatiek kan gewoon niet concurreren met de experimentele methode van natuurwetenschap. Wat we nodig hebben is een proefondervindelijke verkenning van de structuur van de werkelijkheid. We kunnen veel leren van de ervaring die contemplatieven in alle religies al hebben opgedaan, maar we hoeven onszelf niet klem te zetten binnen een bepaalde culturele inbedding. Het is hoog tijd om met een schone lei te beginnen en de werkelijkheid samen, zonder vooroordelen, tot in de grootst mogelijke diepte te onderzoeken. Het Tibetaanse initiatief dat hier wordt beschreven kan mogelijk een aanzet geven tot een dergelijke vorm van open onderzoek.



■ **Prof. dr. P. Hut** is hoogleraar Interdisciplinaire studies aan het Institute for Advanced Study in Princeton, VS. Hij nam in 1997 deel aan 'Mind and Life VI', gewijd aan 'The New Physics and Cosmology'.

RH: *Zouden de monniken niet gediend zijn met enige kennis van de westerse filosofie?*

'Onze discussies zijn veelal filosofisch van aard, al worden ze niet zo aangemerkt. Ik denk dat een dialoog tussen westerse wetenschappers en Tibetaanse monniken zonder filosofie niet mogelijk is. Zonder de westerse filosofen bij naam te kennen leren wij veel over westerse filosofie, en leren de wetenschappers veel over het boeddhisme.'

RH: *Zijne Heiligheids toespraak tot de Tibetaanse geestelijkheid wekt de indruk dat hij meent dat het hun religieuze plicht is om zich te verdiepen in de moderne wetenschap. Om deze boodschap over te brengen, moet hij aannemelijk maken dat het bestuderen van wetenschap een boeddhistische beoefening kan zijn. Daarmee maakt Zijne Heiligheid een enorme sprong, waar u zelf misschien de voorkeur had gegeven aan kleinere stappen.*

'Zijne Heiligheid heeft met een grote sprong inderdaad een heel aantal kleinere stappen overgeslagen. Waarom moest hij zo'n grote sprong maken? Dat is onze schuld. Wij Tibetanen hebben ons eeuwenlang voor de rest van de wereld afgesloten. We wisten niet wat elders gaande was. Plotseling viel het Chinese 'bevrijdingsleger' ons land binnen, zette de deuren wagenwijd open en dwong ons naar buiten. Er restte ons niets dan een grote sprong. Ik geloof dat de Dalai Lama dit programma zal doorzetten. Het zal vele wetenschapper-*geshe's* voortbrengen, zodat de gedachtewisseling tussen het boeddhisme en de moderne wetenschap geleidelijk aan steeds preciezer en vruchtbaarder zal worden. Ik geloof dat de wetenschap het boeddhisme veel te bieden heeft, en andersom.'

RH: *Heeft uw kennismaking met de moderne wetenschap u aan het twijfelen gebracht over traditionele opvattingen waarmee u bent opgegroeid?*

'De boeddhistische leer stelt duidelijk dat men om de *bodhisattva*-gelofte te beoefenen alle mogelijke onderwerpen moet bestuderen en zoveel mogelijk talen moet leren spreken.

Nieuwe uitdagingen voor een eeuwenoude gemeenschap

Jos de Jongh

De annexatie van Tibet door China heeft een in vele opzichten Middeleeuwse 'kerk-staat' plotseling geconfronteerd met de moderne wereld.



Door deze dramatische gebeurtenis heeft het Westen kennis kunnen nemen van een van de meest oorspronkelijke en best bewaarde vormen van boeddhisme. Het proces van verandering dat hiermee werd ingezet, is echter onomkeerbaar en maakt een terugkeer naar het Tibetaanse kloosterleven van voorheen onmogelijk. Het is verstandig en zeer moedig van de Dalai Lama dat hij, in een poging de ontwikkelingen ten goede te keren, de kloostergemeenschap nu oproept tot handelen.
Dat hij hen aanspoort niet alleen kennis te nemen van andere godsdiensten maar zich ook te verdiepen in wetenschappelijke ontwikkelingen kan ik begrijpen. Het boeddhisme doet een sterk beroep op ons besef van eigen verantwoordelijkheid, ons intellect en vermogen tot analytisch denken. Allemaal eigenschappen die ook voor wetenschappelijk onderzoek onmisbaar zijn. Ondanks hun zeer verschillende invalshoek kunnen beide benaderingen elkaar aanvullen; hierbij denk ik vooral aan wetenschapsfilosofische onderwerpen. Wetenschappers bijvoorbeeld worden nog steeds beperkt door de (zes) zintuigen: hoe geavanceerd hun waarnemingsapparatuur ook is, het blijft niet meer dan een verlengstuk!
Hoe kan nu een dergelijke kennisoverdracht het best tot stand worden gebracht? Ik maak mij zorgen of de huidige aanpak wel voldoende effectief zal blijken. Aan de Tibetaanse kloosteruniversiteiten worden vakken als wiskunde, natuur- en scheikunde of biologie nog steeds niet onderwezen. Bovendien spreken maar weinig monniken (voldoende) Engels. Om je werkelijk op een zinvolle manier in de moderne wetenschap te kunnen verdiepen, is een redelijke beheersing van deze vakken op middelbare school niveau toch wel een minimum eis. Nu loopt men bovendien het risico dat er door een gebrekkige vertaling minder overkomt dan men denkt, of dat informatie verkeerd wordt geïnterpreteerd. Voor een diepgaand begrip is meer nodig, en mede daarom zou men het Engels verplicht moeten stellen. Verder zou men gemotiveerde en getalenteerde monniken (maar ook nonnen!) in staat moeten stellen zich verder in de exacte vakken te verdiepen. Niet alle monniken en nonnen, immers ook bij ons kiest niet iedereen voor bèta!

■ **Prof. dr. L.J. de Jongh** is hoogleraar Experimentele natuurkunde aan de Universiteit Leiden. Hij was betrokken bij een recent bezoek van Achok Rinpoche, projectleider van 'Wetenschap voor Monniken', aan de Universiteit Leiden.

'Zijne Heiligheid heeft met een grote sprong een heel aantal kleinere stappen overgeslagen'










Tibetaanse monniken tijdens de jaarlijkse wetenschappelijke workshops in India.

Boeddha Shakyamuni heeft gezegd dat diegenen die daartoe in staat zijn het onderricht in vele talen tegelijk moeten geven, om tegemoet te komen aan de eigen behoeften van verschillende toehoorders. Vanuit de boeddhistische filosofie mag wetenschappelijke studie dan ook niet als obstakel worden beschouwd.
Maar het kan wel zo worden uitgelegd, omdat men meent dat de studie van het boeddhisme zelf al zo veelomvattend is. Men zou het zijn hele leven kunnen bestuderen. Om er daarnaast nog onderwerpen uit de wetenschap en wiskunde bij te nemen, maakt het hele pakket mogelijk te zwaar, denkt men. Een andere opvatting is dat men met de studie en beoefening van het boeddhisme kan volstaan, en dat er geen goede reden is om nog iets anders te bestuderen. Deze zienswijzen komen nog veel voor.'

RH: *Niet iedereen is dus even enthousiast over de ideeën van Zijne Heiligheid. Welke argumenten brengen de tegenstanders van dit initiatief naar voren?*

'Ze geven geen tegenargumenten! Men wist dat het idee van de Dalai Lama afkomstig was, en dat er daarom niets mis mee kon zijn. Ze konden niet beweren dat het een vergissing was, bijvoorbeeld, of dat het problemen zou veroorzaken.'

RH: *Misschien niet publiekelijk, maar wel privé?*

'Meestal zeiden ze zoiets als: "We begrijpen niet wat van ons wordt verwacht. We weten niet hoe we dit moeten aanpakken." De meeste reacties klonken weinig doordacht, dus het valt moeilijk te beoordelen hoe de argumenten luidden.'

RH: *Heeft u enig idee? Waar is men bang voor?*

'Ik denk dat verschillende argumenten een rol spelen. Om te beginnen is het iets geheel nieuws. De moderne wetenschap is nog nooit aan de orde gesteld in de kloosters. Het behoeft geen betoog dat dit lastig is. Daarbij vreest men dat de beste studenten, die zich nu volledig wijden aan hun studie in het klooster, erdoor zullen worden afgeleid. Ze zouden op andere plaatsen moeten verblijven en iedereen zou van hun tijdelijke ➢

afwezigheid afweten, ook degenen die vrezen dat zij de traditie niet trouw zullen blijven of beginselen zoals de *mahayana* motivatie - mededogen of *bodhicitta* - zullen opgeven. Ikzelf vind het niet zulke sterke argumenten.
Veel hangt af van ons eigen gedrag tijdens de *workshops*. De monniken nemen hun leefregels nauwlettend in acht, zodat hun boeddhistische levensstijl er niet onder lijdt. We zijn hiermee van meet af aan heel zorgvuldig omgegaan, omdat ik ermee rekening hield dat dit de kans vergroot dat de abten en oudere monniken dit project zullen aanvaarden.'

RH: *Heeft Zijne Heiligheid niet ook gezegd dat het volgens hem onvermijdelijk is dat de monniken de moderne wetenschap gaan bestuderen? Dat ze vroeger of later genoodzaakt zullen zijn zich het dominante, wetenschappelijke denken eigen te maken?*

'Ik geloof dat dit een van zijn argumenten is.'

RH: *Maar het wordt door de tegenstanders niet aanvaard.*

'Dat zeggen ze niet. Het gaat erom dat deze discussie wordt gevoerd zolang de grote meesters, waaronder Zijne Heiligheid, nog in leven zijn en zij direct kunnen bijdragen aan onze gedachtewisseling over moderne wetenschappelijke inzichten. Zijne Heiligheid is er volkomen van overtuigd dat dit de boeddhistische traditie alleen maar kan verrijken, omdat monniken zoveel kunnen opsteken van wetenschappelijke kennis. Het bevestigt zelfs inzichten die zij al bezaten. Dit bemoedigt hen, dus ze ondervinden eerder steun dan schade. Dankzij de moderne wetenschap raken zij meer geïnspireerd door hun eigen traditie, zodat zij, waar ze er voorheen vijfenzeventig procent aandacht aan besteedden, nu tachtig procent wijden aan de studie van het boeddhisme.'

RH: *Het lijkt mij dat een traditionele 'geshe' slecht zal kunnen beoordelen in welke zin de bestudering van de moderne wetenschappen het inzicht van zijn studenten vergroot. U zei al dat de abten en oudere monniken vooral op het gedrag van de monniken letten. Als ze daarin verbetering zien, dan zullen ze hen toestaan de wetenschappelijke opleiding voort te zetten. Een andere maatstaf hebben ze eigenlijk niet.*

'Ik denk dat de wetenschappelijke opleiding die de Tibetaanse monniken hebben ontvangen door hun Tibetaanse abten niet

Tussen de regels

Henk Blezer

Bij lezing van de aanbeveling van het 'Wetenschap voor Monniken' programma door Z.H. de Dalai Lama en Eerwaarde Achok Rinpoche valt de grote onderlinge consistentie van de vertogen direct op. Achok Rinpoche volgt de door zijn geestelijke en wereldlijke leider uitgestippelde beleidslijnen uiterst nauwgezet. Beiden spreken naar hun eigen inschatting op zorgvuldig uitgebalanceerde en gepaste wijze vanuit dezelfde agenda. Deze herkenbare Tibetaanse stijl van officiële communicatie maakt op ons al snel een formalistische en enigszins sjabloonmatige indruk.
Ook springt meteen in het oog dat beide hoogwaardigheidsbekleders vanuit een diametraal tegengesteld perspectief spreken. De Dalai Lama richt zich hier voornamelijk tot het thuisfront. Hij spreekt voor een selectief gehoor dat vooral bestaat uit Tibetaanse geestelijken en geleerden uit zijn eigen *gelug* traditie; een publiek dat in aanzienlijke mate ook kritisch en sceptisch tegenover zijn initiatieven zal staan. Hij legt aldus, tussen de regels door, verantwoording af aan de meer conservatieve en orthodoxe gelederen binnen zijn eigen groep, teneinde zijn achterban niet van zich te vervreemden. Zonder de mogelijkheid tot een dialoog bewust te willen saboteren, komt hij daarbij niet altijd even complimenteus en vaardig over op een 'westers' publiek; maar daar was zijn verhaal dan ook niet in eerste instantie voor bedoeld. Achok Rinpoche, daarentegen, spreekt op typisch Tibetaanse elegante wijze tot een overwegend 'westers' publiek en legt met ontwapenende zelfspot meer de nadruk op de tekortkomingen van zijn eigen traditie en de verworvenheden van 'de westerse academie'.
Als culturele kaders voor het plaatsen van de dialoog en ter legitimering van deze ouverture naar 'de westerse academie' hanteren beide hoge lama's herkenbare Tibetaanse denkpatronen die op traceerbare historische ervaringen gebaseerd zijn. Naast de succesvolle discussie van 'het Indiase boeddhisme' met niet-boeddhistische Indiase stromingen en de daarop volgende assimilatie hiervan in Tibet, tonen zich de nadrukkelijk als 'nogal gemengd' aan te merken ervaringen met Mongoolse en Chinese overheersers. Dit waren niet altijd scherp omlijnde verhoudingen van macht en spiritueel gezag die meestal vormgegeven werden volgens een oud rolmodel, dat teruggaat tot de verhouding tussen een heerser en zijn geestelijk raadsman. Deze rolverdeling toont zich thans in de wijze waarop de Tibetanen zich tot de als dominant ervaren 'Westerse mogendheden' verhouden, casu quo tot de door hen veronderstelde 'Westerse' wetenschappelijke en technologische 'superioriteit'..

■ **Dr. H.W.A. Blezer** is als wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan de Universiteit Leiden; hij is als projectleider en onderzoeker betrokken bij het NWO onderzoeksproject 'The Three Pillars of Bön'.

Vergaring van de reacties van wetenschappers: Rob Hogendoorn.

‘Men wist dat het idee van de Dalai Lama afkomstig was, en dat er daarom niets mis mee kon zijn’

op waarde geschat kan worden. Maar de geschreven examens aan het eind van iedere workshop en de discussies die gehouden worden, geven westerse leraren wel een zekere indruk van het wetenschappelijke niveau dat hun studenten hebben bereikt. De kloosteropleiding en hun gedrag als monniken worden natuurlijk gevolgd door de oudere monniken en abten.’

RH: *Het lijkt er op dat westerse leken die het Tibetaans boeddhisme bestuderen en beoefenen in hetzelfde schuitje zitten als de Tibetaanse monniken die zich in de moderne wetenschap verdiepen. Ook zij worden geconfronteerd met zienswijzen die zij niet volledig delen, en het staat niet vooraf vast wat zij wel of niet moeten overnemen. Er lijkt nog iets anders aan de hand: Waar de Tibetaanse monniken hun perspectief en wereldbeeld ‘moderniseren’ door de wetenschap te bestuderen, zijn veel westerse bekeerlingen druk doende dat van hen te ‘traditionaliseren’.*

‘Zij keren om!’

RH: *Het lijkt erop dat een aantal westerlingen probeert zienswijzen en beoefeningen over te nemen die Tibetanen beginnen op te geven. Is dit een probleem, en wat zouden we eraan kunnen doen?*

‘Dit kan problemen opleveren, maar ik denk dat het wel meevalt. U zegt dat we in hetzelfde schuitje zitten, maar ik denk toch dat uw schuitje wat voor ligt. De afgelopen veertig jaar hebben westerse boeddhisten enorm veel werk verricht. Sommigen hebben daar veel tijd en geld aan besteed, en het heeft veel authentieke Tibetaans boeddhistische leraren voortgebracht. Ze hebben veel bereikt. Tibetanen zoals ik en onze studenten liggen achter.’

■ **Gerolf T’Hooft** is oprichter en directeur van de boeddhistische uitgeverij Asoka te Rotterdam.

Verder lezen

Emotionele genezing: Gesprekken met de Dalai over aandacht, emoties en gezondheid
Daniel Goleman; et al.
Schoten: Kunchab (1998).

Slapen, dromen en sterven: Een onderzoek naa bewustzijn met de Dalai Lama Dalai Lama; et
Emst: Maitreya (1999).

Bewustzijn: Op het kruispunt van westerse wete en boeddhistische filosofie Zara Houshmand; e
Schoten: Kunchab (2000), zojuist herdrukt.

The New Physics and Cosmology: Dialogues wi Dalai Lama Arthur Zajonc; et al.
New York: Oxford University Press (2004).

Boeddhisme en wetenschap

De monnik en de filosoof: Gesprekken over boe en het Westerse denken Matthieu Ricard; Jean Francois Revel.
Nieuwerkerk aan den IJssel: Asoka (1998).

De geest: Twee visies Christopher deCharms.
Schoten: Kunchab (1999).

Oneindig dichtbij: De monnik en de wetenscha in gesprek over boeddhisme en de aard van het
Matthieu Ricard; Trinh Xuan Thuan.
Rotterdam: Asoka (2001).

De psychologie van het ontwaken: Boeddhisme wetenschap in het dagelijks leven Stephen Bat et al.
Rotterdam: Asoka (2001).

Wetenschap voor monniken op het internet:
www.scienceformonks.org

Mind and Life op het internet:
www.mindandlife.org

Eén, of twee?

In zijn kleine literaire meesterwerk *Gloed* raakt Sandór Márai een belangrijk punt. De hoofdpersoon, een eenzame generaal en aristocraat pur sang, blikt erin terug op een innerlijke zoektocht van eenenveertig jaar. Hij besluit zijn lange monoloog als volgt. 'Denk jij ook dat het leven geen andere zin heeft dan de passie, die op een dag ons hart, onze ziel en ons lichaam doordringt, en dan eeuwig blijft branden, tot de dood? Wat er intussen ook gebeurt? En dat we, als we dat hebben beleefd, niet voor niets geleefd hebben? Is passie zo diep, zo wreed, zo groots, zo onmenselijk? En geldt zij misschien niet eens voor een persoon, maar voor het verlangen zelf? Dat is de vraag.'
Inderdaad. En de vraag is het antwoord. Het hart zelf, het in zichzelf gekeerde, niet langer op een persoon of object gerichte maar objectloze verlangen, geeft op de een of andere raadselachtige manier het antwoord. Een woordloos antwoord. Maar niet door zich op te sluiten in zichzelf, en de wereld op een afstand en door de muur van vooropgezette ideeën te beschouwen, maar juist door zich open te stellen voor het onuitsprekelijke wonder van de dingen. Alles blijft daarna hetzelfde; toch baadt en flikkert en glanst de wereld erna in een nieuw licht.

> *'Altijd dezelfde, de maan tussen de wolken;*
> *Verschillend van elkaar, de berg en de vallei.*
> *Hoe wonderbaarlijk! Hoe gezegend!*
> *Is dit één, of twee?'*

Zo drukt de *Wu-Men Kuan* (*Mumonkan*) deze geboorte van het hart uit. 'Is dit één, of twee?' Is de hier opgeroepen ervaring een kwestie van één worden, of van twee blijven? Ik zou willen opperen: net als een ontmoeting tussen twee mensen, twee enkelingen, is het allebei. Want je blijft alleen; je eenzaamheid is er zelfs een voorwaarde toe. Toch word je geraakt door die ander en het andere, en voel je je zo met deze of dit verbonden. Of om een lelijke tegenspraak te vermijden: het is *noch* een kwestie van één worden, samenvallen en versmelten met de ander of de maan tussen de wolken, *noch* een kwestie van twee blijven, afstand houden, je erbuiten plaatsen.

Een andere superbelangrijke tekst, *The Ox and his Herdsman*, zegt het zo: 'De rimpelende stem van de beek in de vallei spreekt de waarheid voortdurend en indringend. De groene berg verschilt niet van het lichaam van zuiverheid.' Dit is een onuitgesproken en woordloze waarheid, die van het hart. Ook Márai verwijst daarnaar in het ontroerende slot van zijn boek. 'De min gaat op haar tenen staan en zet met haar kleine hand, waarvan de gele huid rimpelig aan de botten kleeft, een kruisteken op het voorhoofd van de grijsaard. Ze kussen elkaar. Deze kus is onwerkelijk, kort en vreemd; als iemand hen zou zien, zou hij een glimlach zeker niet kunnen onderdrukken. Maar zoals elke kus tussen twee mensen is ook deze kus een antwoord, een grotesk en teder antwoord op een vraag die met woorden niet uit te spreken is.'

Jan Bor

Arnaud Maitland over zijn

Oneindig

overleden moeder

afscheid nemen

'Ik wil een boek schrijven over het Tibetaans boeddhisme in het dagelijks leven', nam Arnaud Maitland zich voor. Zijn vrouw bracht hem op het idee om te schrijven over zijn overleden moeder, die de ziekte van Alzheimer had. Maitland vertelt over de manier waarop zijn levensfilosofie doorwerkt in zijn omgang met de ziekte en het overlijden van zijn moeder. Maar eerst nog iets over vader.

Arnaud Maitland

'Toen het idee voor het boek geboren was en ik de anekdotische verhalen over mijn moeder aan het opschrijven was, kon ik zien dat ze een stevige, sterke vrouw is geweest. Ik, de jongste van vier zoons, was dol op haar en had altijd veel contact met haar. En deze vrouw kreeg op een gegeven moment de ziekte van Alzheimer. Wij noemden dat "vergeetachtigheid. 'Moeder wordt steeds vergeetachtiger,' zeiden wij, 'Nee ze wordt niet dement, absoluut niet. Ze heeft nog heldere momenten.'

Gaandeweg bleek mijn vader ook een rol in te spelen in mijn verhaal over mijn moeder. Ik weet wel dat bijna iedereen vroeger, of nog steeds, moeilijkheden heeft gehad met zijn of haar ouders. Ik ben daarin geen uitzondering. Maar wat ik pas anderhalf jaar geleden ontdekte – misschien weet menigeen dat allang maar ik wist dat niet – is dat de verhouding die ik met mijn ouders had eigenlijk mijn hele leven heeft beïnvloed. Ouders zijn van cruciaal belang voor je eigen levensfilosofie. De manier waarop ik werk in een commercieel bedrijf, de relaties die ik met werknemers heb, de relatie die ik met mijn partner heb, ze zijn eigenlijk allemaal beïnvloed door de relatie die ik met mijn moeder en mijn vader had.

Ik merkte lang gevochten te hebben met het feit dat ik in wezen erkenning zocht van mijn vader. Van de buitenkant zag het er bij onze familie allemaal best uit. We woonden in een mooi huis, we deden aan sport, we deden dit en dat. Pas veel later bleek dat het voor de oudste eigenlijk niet leuk was geweest thuis, voor de tweede ook niet, en voor de derde evenmin. Ik als vierde was een moederskindje vonden die oudere drie. Maar ík had vier vaders.

Nu heeft iedereen zijn eigen moeilijkheden, maar ik merkte dus nog niet zo lang geleden dat ik mijn vaders erkenning heb gemist. Zelfs als hij mij erkenning gaf, geloofde ik dat hij het niet werkelijk meende. Ik kwam erachter dat ik bij alle andere mannen in mijn leven de erkenning zocht die ik van mijn vader verlangde.

Inmiddels ben ik wel in het reine gekomen met mijn vader. Daarvoor ben ik niet in therapie gegaan en heb ik niet op



kussens hoeven te slaan. Niet dat ik daar tegen ben. Maar in mijn geval heeft het perspectief van het Tibetaans boeddhisme me geholpen. Ik ben namelijk door de ogen van mijn vader naar mezelf gaan kijken. En ik ben ook door de ogen van mijn moeder naar mijzelf gaan kijken. Toen veranderde er heel veel en heel snel.'

Van binnen

'Mijn ouders zijn van rond 1913. Sinds 1976 woon ik in Californië. Misschien komt het door het generatieverschil, misschien door de afstand, maar de situatie met mijn moeder was eigenlijk een behoorlijke privé aangelegenheid. Ik had het druk en zag haar niet, behalve als we op vakantie waren in Nederland. Ik belde wel regelmatig, maar vanaf een bepaald moment ging dat niet meer. Mijn moeder kon me niet meer te woord staan. Ik kreeg mijn vader aan de lijn en hij had een hekel aan telefoneren. De gesprekken waren kort. Het was ook niet zo dat mijn vader me opbelde en zei "Oh, ik heb je mammie - of mijn vrouw, of moeder - vandaag naar het gesticht gebracht." Dat hoorde niet. Ik wist dus niet dat de dokter had gezegd dat het tijd werd dat ze opgenomen zou worden. Er was niet zo'n verhouding waarin mijn vader mij of een van mijn broers vertelde dat moeder naar een tehuis zou gaan. Dat werd allemaal van binnen verwerkt.
In de loop der jaren was ik steeds meer van mijn moeder weg gegroeid. Ik ging haar steeds minder voelen. In mijn beleving in Californië was ze lange tijd nog net zoals vroeger. Als ik haar zag als ik op bezoek was, dan wilde ik in wezen dat ze ook was zoals vroeger.
Terwijl ik haar opzocht zei ze "Wat fijn dat je er bent" en dan gingen we wandelen met haar wagen. Ik zag wel dat ze me aankeek en dat ze niks meer kon zeggen. Tegelijkertijd had ze ook heldere ogenblikken, tot op het laatste moment. Ze was bang als ze niet meer wist waar ze was, wie ze was, of wat er gebeurde. Als ze een ogenblik van zekerheid had, zei ze: 'Ik wil naar huis! Ik wil helemaal niet hier zitten tussen al die zielige mensen. Ik heb erg met ze te doen, maar hier hoor ik niet!'

Schuldgevoel

'Hoe kun je dit nu spiritueel bezien? Wat kun je van zo'n situatie maken? Wat kan er behalve de fysieke zorg nog meer gedaan worden? Kun je contact houden met dat wezen dat zo bang is? Mijn vader was 83 en zorgde dag en nacht voor haar. Al dat werk was slopend voor hem; hij kwam niet toe aan zulke andere zorg. Hij had allang afscheid genomen van de vrouw die hij kende. Afscheid nemen van iemand met Alzheimer is eigenlijk oneindig afscheid nemen. Je denkt steeds 'het kan toch niet nog erger worden?', en dan wordt het toch wéér erger. Je neemt in elke situatie steeds weer afscheid. Maar een oneindig afscheid betekent ook dat je in wezen nooit gescheiden wordt. Het afscheid is er wel en toch is het niet eindig - ook niet na de dood.

> 'Vergeven is het loslaten van jouw versie van het verhaal'

Pas veel later ben ik gaan begrijpen wat er echt gebeurd is. Ik had schuldgevoelens. Het Tibetaans boeddhisme kent het woord 'schuldgevoel' niet. Het kent wel berouw en spijt, maar geen schuldgevoel. Een schuldgevoel is een gevoel waar je niets mee doet. Er ontstaat een houding uit. "Ik voel me schuldig" is: "Ik weet wel wat ik moet doen maar ik doe het niet", of: "Ik weet wel dat ik het kan maar het komt er niet van". Met dat gevoel moet je op een gegeven moment in het reine komen.
Het volgende wat bij mij belangrijk was, was het gevoel van vergeving. Want wat bleek? Mijn broer had mij niet opgebeld op het moment dat het aan het aflopen was. Ik ben er dus niet bij geweest toen mijn moeder overleed. Daar voelde ik me schuldig over. Indertijd ben ik daar ook behoorlijk boos over geweest. We waren zogenaamd een hechte familie maar als het puntje bij het paaltje kwam was dat niet het geval.
De broer die niet gebeld heeft, is inmiddels overleden aan kanker. Een andere broer was al eerder overleden, ook aan kanker, nog voordat mijn moeder stierf. Hoe kon ik nu met mijn schuldgevoel en gevoel om mijn broer te willen vergeven in het reine komen? Ik wilde hem graag vergeven, maar hoe kan je iemand vergeven die overleden is? Het heeft een lange tijd geduurd eer ik een inzicht kreeg: vergeven is het loslaten van jouw versie van het verhaal. Als je dat kunt doen, wordt





Arnaud Maitland

de situatie ruimer. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door in de schoenen van je broer te staan en dan naar jezelf te kijken. Dan zie je dat je ook jezelf moet vergeven. Jouw versie van het verhaal loslaten en jezelf vergeven.'

Losgeslagen kind

'In het Tibetaans boeddhisme noemen ze een emotie een losgeslagen kind, een kind dat op hol is geslagen en dat je weer terug moet halen. Je moet voor dat kind, die emotie zorgen. Niemand anders zal dat kunnen doen, dat moet jij zelf doen. Wat voor mij het allerbelangrijkste is van het Tibetaans boeddhisme is dat je iets altijd goed kunt maken, ook als het heel erg is misgelopen. Het is nooit te laat. Mijn pijn was dat ik er niet bij was toen mijn moeder overleed. Nu bestaat er in het Tibetaans boeddhisme 'droomyoga', de leer dat je in een droom de gebeurtenissen in de droom een andere wending kunt geven. Ik had dat zelf ooit ervaren in een droom die ik had over het eindexamen dat ik moest doen voor de HBS. In werkelijkheid was dat voor mij een ramp geweest, in mijn droom kon ik de situatie anders laten verlopen. Zo ben ik het overlijden van mijn moeder opnieuw gaan beleven. Ditmaal zoals ik het graag gewild had willen hebben.'

'Mijn moeder had tien jaar voor haar overlijden een brief geschreven waarin stond hoe ze zou willen dat het zou gebeuren. "Dat jullie met zijn allen om me heen staan, zodat ik jullie kan bedanken voor het leven dat ik heb gehad", had ze geschreven. Dat deed ik nu in mijn verbeelding. Mijn overleden broer haalde ik er ook bij. Ik kon haar zeggen wat ik wilde zeggen. Ik belééfde het echt. Het is niet veel minder echt dan de werkelijke gebeurtenis. Als je dat doet, als je het opnieuw beleeft in je verbeelding, kan het schuldgevoel oplossen. De hele geest, je energie, neemt dat over. Dan wordt het lichter en daar draait het om. Tenminste, dat was waar het voor mij met mijn moeder om draaide.'

Dit is een gedeelte uit de lezing die Arnaud Maitland op 28 april gaf in boekhandel De Heremiet in Eindhoven. **Alexandra Nagel**, medewerker van De Heremiet, bewerkte de lezing tot deze tekst.

▪ **Arnaud Maitland** geboren in 1946 in Nederland, studeerde rechten in Amsterdam en Tibetaans-boeddhistische filosofie en psychologie in de Verenigde Staten. In 1976 werd hij een leerling van Tarthang Tulku. Sinds 1980 heeft hij meditaties en seminars en retraites geleid over de traditionele dharma-leringen in de Verenigde Staten, Europa en Zuid-Amerika. Van 1987 tot 1999 was hij directeur van Dharma Enterprises, een commerciële uitgeverij, met als enig doel om inkomsten te genereren ter bewaring van de Tibetaanse literatuur en kunst, en het gebouw van het Odiyan Retreat Center. Hij schreef MasterWork, het verhaal achter Dharma Enterprises, en vervolgens samen met zijn vrouw Caroline van Tuyll Oneindig Afscheid. Ouder worden in het licht van het Tibetaans Boeddhisme, verschenen bij uitgeverij Altamira-Becht. Sinds februari 2004 is Maitland directeur van Dharma Publishing en Dharma Press.

Links: www.nyingma.org, www.nyingma.nl, www.odiyan.org, www.dharmapublishing.com.

Westers bewustzijn in een oosters circus

Het boeddhisme is volgens de Amerikaanse filosoof Charles Hartshorne "het grootste internationale alternatief voor onze joods-christelijke traditie; we kunnen het niet langer ontkennen." Deze stellige uitspraak roept volgens zen-boeddhist Maurice Knegtel vragen op. Kunnen ontheemde westerlingen zich een exotisch boeddhistisch circus van tradities, teksten en rites toe-eigenen? Hoe? En waarom zouden ze?

Maurice Knegtel

Onze westerse realiteit is een realiteit zonder vaste, lichtende bakens. Onze culturele traditie is vanaf de vijftiende, zestiende eeuw onder kritiek gesteld en onderuitgehaald door denkers, door de moderne natuurwetenschap en door Grote Ontluisteringen zoals de beide Wereldoorlogen, die aan 150 miljoen mensen het leven kostten. De normen, waarden, waarheden, geloofssystemen en ervaringswijzen die deze traditie dicteerde, zijn in onze westerse realiteit op de helling gezet. Onze horizon is uitgewist. Daarbij komt dat de gesloten sociale gemeenschappen zoals het gezin, de familie en de geloofsgemeenschap, die altijd een bron en een legitimatie van traditionele normen en waarden zijn geweest, in de twintigste eeuw zijn opengebroken. Deze culturele osmose heeft van onze samenleving een multi-culturele, multi-raciale samenleving gemaakt. Het wereldwijde informatie- en communicatienetwerk maakt ons grenzeloos verbonden en, tegen wil en dank, eindeloos verantwoordelijk. Onze realiteit is groter geworden – opener, en tegelijkertijd minder overzichtelijk. Het is niet zo duidelijk waar we het nu eigenlijk over hebben, wanneer we praten over 'wij westerlingen'. Wij westerlingen leven thans geen door de cultuur gedicteerd antwoord meer, maar een vraag: wat is mijn westerse culturele identiteit?

Karuna

Er is geen weg terug uit de versplintering. Nadat we de verhalen over God, het Goede, het Ene en de laatste, alles beslissende Waarheid als menselijke *ficties* hebben doorzien, zijn we ontwaakt in een fundamentele bestaansonzekerheid. Maar ook vereist de huidige problematiek een open realiteit. Het milieu, de wereldeconomie, de armoede, het voedsel- en vluchtelingenprobleem dwingen ons de bekrompenheid van het denken vanuit één traditie, één gemeenschap, één geloofs-systeem, of één perspectief te verlaten. Als we als soort willen overleven, zullen we vanuit de soort, dat wil zeggen, de *mens*, moeten gaan denken. Sterker nog, als we het leven op deze planeet in stand willen houden, zullen we ons in de plaats


CARTOON VAN WWW.CHRISMADDEN.CO.UK

STANLEY WAS DEEPLY DISAPPOINTED WHEN, HIGH IN THE TIBETAN MOUNTAINS, HE FINALLY FOUND HIS TRUE SELF.

moeten kunnen stellen van alles wat een plek onder de zon heeft. Deze voor onze tijd dringende uitnodiging vinden we in de oude boeddhistische traditie terug onder het begrip *karuna*, de solidariteit of intieme communicatie met alles wat leeft. In een open, versnipperde, complexe werkelijkheid hebben we een aantal opties. We kunnen halsstarrig teruggrijpen naar verloren gegane waarden, normen, waarheden en identiteiten en net doen alsof er niets gebeurd is. We kunnen ons laten meeslepen door de ontzagwekkende stroom aan informatie en verstrooiing. We kunnen ons een rol aanmeten en wegvluchten in de roes, of in zachte sluimering, in mateloosheid, oppervlakkigheid, spel, zelfkwelling, mystiek, spiritualiteit, of in een wil tot niets. Maar ook hebben we de mogelijkheid - nu misschien méér dan ooit - om te gaan leven vanuit de *directe ervaring* van ons concrete, alledaagse bestaan, in plaats van uit vastliggende culturele richtlijnen en conditionerende geloofssystemen.

Recht tegen de dominante lijn van de westerse traditie in hebben denkers zoals Nietzsche, Bataille en Foucault in Europa en Dewey en Whitehead in de Verenigde Staten deze individuele, onbeheersbare, concrete ervaring als uitgangspunt genomen. Het is deze ongrijpbare ervaring van ons naakte bestaan die zij als dé ervaring van onze realiteit zien: de ervaring van de openheid, de versplinterdheid, het 'al te menselijke', de ervaring van onze kwetsbaarheid en onnozelheid, zoals Bataille zegt. En het is deze ervaring die de kern van de boeddhistische praktijk uitmaakt.

Van rigide tot uitbundig

Zouden wij westerlingen het boeddhisme als een beoefening van, of een omgaan met, onze westerse realiteit kunnen zien? Zou de boeddhistische praktijk in staat zijn ons deze open, grondeloze en veelduidige realiteit te doen *vertrouwen?* Is het boeddhisme daadwerkelijk het 'grootste alternatief' voor onze tijd, zoals Hartshorne meent? Is het boeddhisme in staat ons te plaatsen midden in de versnipperde, onbeheersbare en onbegrijpelijke realiteit zoals we die in onze tijd en cultuur vinden? De vraag is, of het boeddhisme ons die realiteit als *onze* realiteit kan laten beleven en leven - zonder terug te grijpen op oude 'waarheden', zonder vooruit te lopen op een nieuw verhaal dat onze kwetsbaarheid en onnozelheid weer ongedaan maakt.



> 'We werpen ons in het stof voor een beeltenis van de Boeddha, de Ontwaakte, die ons westerlingen niet echt veel zegt'

Het boeddhisme, waar Hartshorne gemakshalve over spreekt, bestaat niet. Er bestaat een veelheid aan boeddhistische *tradities*: praktijken, gebruiken, rituelen, gedragscodes, verhalen, leerstellingen en perspectieven, die onderling zeer sterk uiteenlopen - van de rigide, haast levensvijandige Theravadinscholen tot aan de vrije, uitbundige vormen van tantrisch boeddhisme. Binnen dit brede scala aan tradities kunnen we twee karakteristieken onderscheiden die we 'boeddhistisch' zouden mogen noemen. Centraal staan een bevrijdings*praktijk*, een weg die tot een ongehinderd bestaan kan leiden, en de *ervaring* van ons concrete, alledaagse leven, die een bevrijdende ervaring is.

Ik hou me hier verder specifiek met de zen-boeddhistische traditie bezig. Zen is het product van een acculturatieproces: de assimilatie van een Indische bevrijdingspraktijk in de oude Chinese cultuur. Of de kern van de zentraditie wordt gevormd door een transmissie van geest tot geest, die teruggaat tot Sakyamuni Boeddha, zoals de traditie ons graag wil doen geloven, is historisch gezien hoogst twijfelachtig. Niemand kan met zekerheid zeggen welke meditatievorm de Boeddha praktiseerde. Wat moeten we dus onder zen-*traditie* verstaan? Eigenlijk kunnen we alleen maar spreken over het geheel aan praktijken, rituelen, begrippen, gedragscodes en verhalen, zoals het aan ons in het westen is overgeleverd. En dan praten we in feite al over een verwesterde vorm van zen-boeddhisme, die de meest ruimdenkende Japanse Sotopriester als afwijkend zal voorkomen.

Studio Sport

De zentraditie die wij in onze westerse realiteit beoefenen, bestaat uit een ons vreemde zitpraktijk - niet op een stoel, maar op een kussen op de grond en met gekruiste benen. We buigen op een Japanse wijze met gevouwen handen en we werpen ons zelfs in het stof voor een beeltenis van de Boeddha, de Ontwaakte, die ons westerlingen niet echt veel zegt. Tijdens de formele training lopen we rond in witte kimono's en zwarte gewaden, we eten zo goed en zo kwaad als het gaat met stokjes uit kommetjes en we horen over de dharma, Boeddha-natuur, samadhi en over anuttara-samyak-sambodhi - geladen Sanskriet termen zonder westerse connotaties. Begeleid op een houten vissenkop reciteren we oude Indische en Chinese teksten, of we werken met koans die voor een groot deel in het China van de achtste eeuw na Christus gesitueerd zijn. Sommigen van ons dragen zelfs een boeddhistische *Japanse* naam.

De verhouding met de *sensei* (Japans voor leraar of lerares) is een verhaal apart. Deze vraagt ons in eerste instantie voor hem of haar te buigen en in laatste instantie om onvoorwaardelijke overgave, iets wat de autonome westerse individu alleen voor een Groot Ideaal of voor God geneigd zou zijn te doen, als hij al in zo'n Ideaal of God zou geloven. Japanse monastieke vormen zijn in onze tijd en cultuur overgenomen, compleet met de starre Japans-confucianistische hiërarchie, maar zonder de mogelijkheid om na een aantal jaren van kloostertraining de positie van priester in de familietempel te bekleden.

In deze voor buitenstaanders wereldvreemde setting, is er weinig ruimte voor westerse culturele waarden, die, ofschoon ze de afgelopen eeuw geschonden zijn, toch deel uitmaken van onze meest dierbare bagage: onze keuzevrijheid, ons zelfbewustzijn, onze autonomie, ons humanisme en ons gevoel voor democratie. Het feit dat we dit uitheemse circus op westerse bodem hebben kunnen opzetten, toont iets over de openheid van onze westerse realiteit. Maar het roept zeker ook onbegrip en weerstand op ten aanzien van begrippen, praktijken en gedragscodes die net zo ver van ons weg staan als een partij cricket voor de gemiddelde Studio Sport-kijker. De zentraditie zoals we haar nu in het westen aantreffen, plaats ieder van ons die deze trip maakt voor een persoonlijke vraag: wat wil ik met zo'n zentraditie in mijn westerse realiteit?

Interessante weerstand

Vanuit het standpunt van de bevrijdingspraktijk die het zen-boeddhisme is, zijn de weerstanden die opkomen echter interessant. Ze laten ons precies zien waar we vastzitten in onze

westerse culturele identiteit, of waar aspecten van deze identiteit ons hinderen. Sterker nog, ze maken ons bewust van wat we in de huidige tijd van culturele ontbinding nog aan westerse identiteit bezitten en koesteren; ze doen ons realiseren wie we als westerling zijn. Dit is niet negatief, integendeel. Velen van ons weten niet meer wat onze westerse culturele identiteit is. En het zijn vaak de onbewuste aspecten van onze identiteit, die ons in ons vrije functioneren belemmeren. Zo vinden we het buigen vaak verwerpelijk en zijn we soms letterlijk niet in staat om het nog te doen, omdat het ons doet denken aan het juk van de christelijke traditie waar we ons juist onder vandaan menen te hebben geworsteld. Maar het buigen is niet het probleem. Buigen is gewoonweg buigen. De associatie die het bij ons oproept is het probleem.

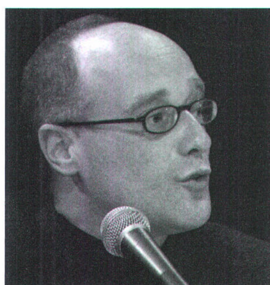
Het is spiritueel gezien waardevol te kijken naar waar de schoen wringt, wanneer we ons inlaten met het theater dat zen-boeddhisme heet. De zenweg is de weg van het onderzoek, zoals Dogen Zenji stelt. "Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen", dat wil zeggen je *leven* bestuderen. Je leven bestuderen, is jezelf vergeten in de *ervaring* van je concrete, alledaagse bestaan. In deze ervaring, in dit aan den lijve ondervinden van wat zich voordoet, ligt de bevrijding. Bevrijding is de enige maatstaf die we op het boeddhistisch pad - dat uiteindelijk geen grond, geen weg en geen einddoel erkent - kunnen hanteren. De vraag bij elke praktijk, elk gebruik, elke gedragscode en elke tekst is dus steeds: zet het mij aan tot onderzoek? Zet het mij aan dieper te gaan in mijn praktijk, die mijn leven is? En, werkt het bevrijdend? Toont het mij iets over mijzelf? De vraag vanuit de zentraditie is derhalve: wat nodigt mij in mijn westerse realiteit uit tot onderzoek van mijn bestaan en wat werkt bevrijdend?

Vakantiereis

Wil het boeddhisme daadwerkelijk, zoals Hartshorne meent, een alternatief voor onze eigen traditie zijn, en niet een spirituele vakantiereis om de openheid, versplintering en complexiteit van onze westerse realiteit te ontvluchten, dan zullen de boeddhistische tradities, waaronder de zentraditie, geïntegreerd moeten worden in onze westerse realiteit - precies zoals dat met het Indische boeddhisme in het oude China is gebeurd. Dit is niet alleen de taak van de zenmeester. Het is de persoonlijke verantwoordelijkheid van een ieder die zen praktiseert, om zowel over de traditie te waken, als haar te laten beantwoorden aan de noden, vragen en condities van onze tijd en cultuur.

Welke van de praktijken, gebruiken, rituelen, gedragscodes, instituties, begrippen en koans werken heilzaam in onze westerse realiteit? Waarbij "heilzaam" wil zeggen: tot onderzoek uitnodigend en bevrijdend. Die vraag kunnen we alleen via *beoefening* verhelderen, zo maakt een tekst uit de vroege boeddhistisch traditie duidelijk. 'Hecht geen geloof aan tradities, zelfs al zijn ze geaccepteerd door vele generaties en in vele landen. Geloof niet iets omdat velen het herhaald hebben. Geloof niets op grond van de autoriteit van een of andere wijze of omdat het in de boeken geschreven staat. Geloof niets op grond van het voordeel van de twijfel. Geloof niet in dat wat je jezelf hebt voorgesteld, denkende dat het door de goden ingegeven is. Geloof niets alleen maar op grond van de autoriteit van je leraar of lerares. Maar geloof dat, wat je na zorgvuldig onderzoek voor jezelf hebt uitgetest en werkzaam hebt bevonden, wat heilzaam is voor jezelf en voor anderen.'

■ **Maurice Knegtel** studeerde boeddhistische filosofie. Na zijn studie is hij begonnen aan zijn zentraining onder leiding van de Amerikaanse Zenmeester Genpo Roshi. Inmiddels beoefent hij vijftien jaar zenmeditatie en is hij als leraar boeddhisme en zen-boeddhisme verbonden aan het Zen Centrum Amsterdam. Hij geeft cursussen en lezingen in binnen- en buitenland.


FOTO: HAROLD MAKASKE

Verder lezen

Van Maurice Knegtel zijn bij uitgeverij Servire drie boeken verschenen over eigentijdse spiritualiteit en spirituele beoefening in het dagelijkse leven: *Voorbij willen en weten* (1998, over spiritualiteit in onze geseculariseerde samenleving), *Zelfonderzoek* (1999, over inzichtsmeditatie) en *De vrijheid om te verliezen* (2000, over overgave en bevrijding). Afgelopen zomer verscheen *Het Dharma spel*, een heus Westers *soetra*, waarin de kern van het boeddhisme op een speelse en directe manier wordt gepresenteerd.

Mediteren wetenschappelijk onderzocht

Wie veel mediteert ontwikkelt 'slechts' een barmhartiger zelf- en wereldbeeld. Maar van onthechting of zelfloosheid valt weinig te bespeuren. Dick Verstegen plaatst kanttekeningen bij deze uitkomst van een onderzoek naar de effecten van meditatie, die onderzoeker en psycholoog Nico Rutten van de Radboud Universiteit Nijmegen in 2004 bekendmaakte.

Dick Verstegen

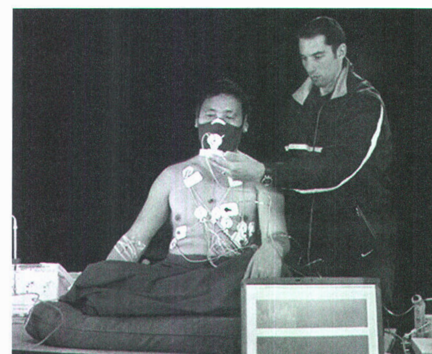
Onder de deelnemers van vijf meditatiecentra in Nederland werden eind 2003 690 flinke vragenlijsten verspreid. Je kon van de vragen weinig chocola maken. En dat was ook de bedoeling, want de medewerkers aan het onderzoek werden onderworpen aan een doodsangsttest en dat moest je niet meteen door hebben. De onderzoekers hanteerden de Terror Management Theory (TMT) van drie jonge Amerikaanse sociaal-psychologen die eind jaren tachtig met enige hoon werd ontvangen. Sindsdien zijn er meer dan honderd experimenten uitgevoerd die de theorie empirisch ondersteunen.

De theorie komt in grote lijnen op het volgende neer: dier en mens hebben een overlevingsinstinct. In tegenstelling tot dieren is de mens zich bewust van de eigen sterfelijkheid. Wij herkennen onze overlevingsdrang als een hopeloze strijd. Uiteindelijk delven wij het onderspit. Het permanent blootstaan aan doodsangst is geen leven. Dus construeren wij een kooi om de angst heen. Die bestaat uit twee componenten: het idee dat de wereld en het leven zin hebben en het idee dat wijzelf de moeite waard zijn. Op die manier houden wij onze doodsangst in bedwang.

Pregnante sterfelijkheid

In de TMT staat de *mortality salience* hypothese centraal: de paradox van de pregnante sterfelijkheid. 'Wanneer je herinnerd wordt aan de dood en daarmee aan je eigen sterfelijkheid, wordt de behoefte om je daartegen te beschermen groter. De noodzaak van een stevig wereldbeeld en van zelfachting die tegen een stootje kan, neemt dan ook toe', zoals Tom Pyszczynski, één van de TMT-grondleggers, het een paar jaar geleden op bezoek in Nijmegen uitlegde. Veel experimenten wijzen op een effect van doodsangst. Zo blijkt dat plegers van morele overtredingen zwaarder beoordeeld en gestraft worden door mensen die kort tevoren herinnerd waren aan hun sterfelijkheid.

Nu was het de beurt aan de meditanten om hun steentje bij te dragen. Nico Rutten van de universiteit van Nijmegen heeft



zich zeer ingespannen om zijn onderzoek goed van de grond te krijgen en vrij kort erna legde hij in een rondzendbrief aan de deelnemende meditatiecentra uit hoe hij en de zijnen tot hun uitkomst kwamen. Rutten toetste de hypothese dat 'een ervaren meditatiebeoefenaar meer in het hier-en-nu zou leven, meer in staat was de behoefte aan zelfverheerlijking en -vereeuwiging (...) los te laten, minder behoefte zou hebben aan zelfbevestiging/eigenwaarde, minder gehechtheid zou vertonen aan culturele wereldbeelden en meer blijk zou geven van zelfloosheid.'

Welke interpretaties precies golden voor begrippen als zelfbeeld, wereldbeeld, onthechting en zelfloosheid vertelt de brief niet. Maar onder het kopje 'Conclusie' blijkt dat gevorderden in meditatie even gevoelig bleken voor de *mortality salience,* de dreigende doodsherinnering die door enkele vragen werd opgeroepen, als mensen die niet mediteren.

Tegelijkertijd bleek evenwel dat proefpersonen met veel meditatie-ervaring 'telkens precies tegengesteld' reageerden aan de gebruikelijke TMT-hypothesen. Dus de morele vragen die na de doodsangstvragen werden gesteld, leverden onder gevorderden niet de hebzuchtige en zwaarder oordelende reacties op die in deze onderzoeken normaal zijn. Wat hebzucht betreft reageerden trouwens ook de niet ervaren meditanten milder. In beide sub-experimenten was er sprake van een geneigdheid tot 'barmhartigheid' bij de gevorderden. En hoewel 'telkens' van deze reactie sprake was, tilt Rutten daar niet al te zwaar aan. Want, zegt hij, de gevorderden konden nog steeds beïnvloed worden door *mortality salience*-manipulaties en dat 'suggereerde dat er van werkelijke onthechting in ieder geval geen sprake was.'

De verklaring die Rutten geeft voor dit paradoxale fenomeen roept wel vragen op. Met name over de vooronderstellingen omtrent de onderzochte hoofdbegrippen verlichting, onthechting en zelfloosheid. Ruttens verklaring is dat het sterfelijkheidbesef op een ander zelf- en wereldbeeld mogelijk juist een omgekeerd effect heeft, dan het gebruikelijke. Zo haalt hij dus de onmiskenbare afname van hebzucht en harde oordelen uit de sfeer van groeiende helderheid en plaatst hij deze in wat hij slechts ziet als een zelfgekozen culturele context.

Je rol spelen

Het onderzoek besluit met de suggestie 'dat gevorderden er niet zozeer in geslaagd zijn het (op het wereldbeeld gebaseerde) zelf los te laten, maar dat eerder sprake is van aanpassing van wereldbeelden: wat er plaatsgevonden heeft, is een proces van verandering, niet van onthechting.' Waarschijnlijk komt er een vervolgonderzoek onder zeer ver gevorderden, zoals 'monniken en yogi's', want 'het is mogelijk dat onze proefpersonen zich nog slechts in een beginstadium bevonden op "het pad naar verlichting". Wellicht gaf ons onderzoek een indruk van hoe het zelf/wereldbeeld zich ontwikkelt, voordat het sowieso los gelaten kan worden. Zolang men daar nog niet aan toe is, lijkt men gedoemd te zijn tot een zelf/wereldbeeldverbondenheid.'

Het schijnt mij toe dat Rutten hiermee *afhankelijkheid* van het zelf en het daaraan gekoppelde wereldbeeld bedoelt. Maar de bereidheid in de wereld je rol te spelen en je verbondenheid met al het bestaande hoeft niet per definitie samen te vallen met deze afhankelijkheid. Je kunt de wereld en 'jezelf' bijvoorbeeld doorzien als leegte en tegelijk geheel samenvallen met je leven zoals het zich van moment tot moment ontvouwt. Dus is het des te belangrijker hoe de onderzoeker begrippen als zelfbeeld en onthechting heeft ingevuld.

Ik hoop niet dat Rutten de echt bevrijde, onthechte en in het hier-en-nu levende mens ziet als een iemand die boven en buiten het aardse staat. Want een wakker en 'zelfloos' mens onttrekt zich niet aan de samenleving. Hij gaat terug naar de markt en doet, in alle menselijkheid, wat hij te doen heeft in haar of zijn verbondenheid met alle anderen en al het andere.

■ **Dick Verstegen** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Via onze website is het hele onderzoek van Rutten te downloaden: www.vormenleegte.nl/downloads/

BOEKEN

Steve Hagen

Boeddhisme is niet wat je denkt

Altamira-Becht, Haarlem, 2004, € 15,90

In 1997 publiceerde Steve Hagen het boek *Buddhism Plain and Simple*, in het Nederlands vertaald als *Boeddhisme in alle eenvoud*. Daarin bracht hij de boeddhistische leer en beoefening terug tot *zien*, echt zien van wat is, niet van wat je hoopt, denkt of gelooft maar van wat onmiddellijk gegeven is en steeds verandert. Dat is het zien van de werkelijkheid en de waarheid. Zodra je die zienswijze ontwikkeld hebt, zal het juiste handelen vanzelf volgen. Vergeleken met veel ingewikkelde, wetenschappelijke uiteenzettingen van wat het boeddhisme inhoudt, is Hagens boek door zijn eenvoud een verademing. Datzelfde geldt voor zijn onlangs verschenen *Boeddhisme is niet wat je denkt*.

Steve Hagen is als zenpriester actief in het Dharma Field Zen Center in Minneapolis. In 1989 heeft hij van zijn leraar, Katagiri Roshi, dharmatransmissie gekregen. *Boeddhisme is niet wat je denkt* is een verzameling van lezingen die Hagen heeft gehouden. Eén van die lezingen is getiteld 'Alleen maar zien'. Deze lezing sluit naadloos aan bij Hagens eerste boek: alleen maar zien is objectloos gewaar zijn, het is direct waarnemen zonder tussenkomst van het denken en van concepten. Dat zien gaat voorbij aan objecten en richt zich op het Geheel. In dat waarnemen zijn geluid en stilte geen van elkaar te onderscheiden tegenpolen, maar is er het zien van de werkelijkheid, dat er geen geluid is zonder stilte. "*Alleen maar zien* bevrijdt ons van de knellende greep waarmee wij onbewust alles wat we denken, vastzetten." Dat geldt voor de wereld van de objecten, maar net zo goed, of misschien zelfs in sterkere mate, voor onze binnenwereld. Bij zenbeoefening gaat het erom te zien wat ons zelf, ons 'ik' werkelijk is: een illusie. Steve Hagen noemt zijn boek een 'intensief oefenboek'. Het is geen boek dat je in één keer uitleest en dan in de kast wegzet. Hagens lezingen zijn meer bedoeld om te lezen en daarna, met tussenpozen, geregeld te herlezen. Het zijn allemaal aansporingen om "onze denkende, alles afwegende en interpreterende geest achter ons te laten". Hagen eindigt dan ook met deze oproep: "Waar je je ook aan vastklampt, laat het los. Ga naar *dit moment*. Kom terug in het *hier en nu*. Je moet er wat moeite voor doen. Maar kom terug en blijf steeds weer terugkomen in het *hier en nu*, en zie waar je al zo lang aan voorbij bent gegaan."

(PB)

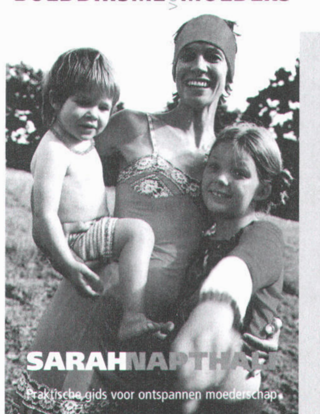
Sarah Napthali

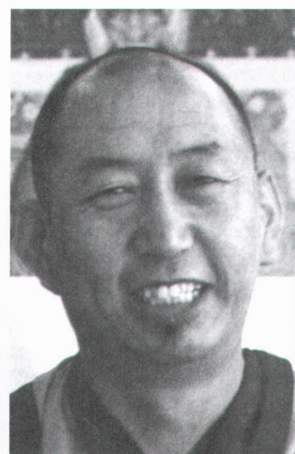
Boeddhisme voor moeders: praktische gids voor ontspannen moederschap

Altamira-Becht, Haarlem, 2004, € 15,90

In het westen wordt het boeddhisme vooral door leken beoefend. Hun maatschappelijk leven ziet er heel anders uit dan dat van de monniken en nonnen die in Aziatische kloosters leven. Veel westerse boeddhisten hebben een baan en een gezin. Als ze daarbij ook nog de zorg dragen voor jonge kinderen, zullen ze regelmatig ervaren dat dat een geheel eigen uitdaging vormt voor hun boeddhistische beoefening. Want hoe beoefen je liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) als je peuter zich in de supermarkt in drift op de vloer van de snoepafdeling heeft geworpen? Of hoe gelijkmoedig kun je blijven als je 's nachts voor de vierde keer je bed uit moet omdat je kind huilt?







Geshe Sonam Gyaltsen

In *Boeddhisme voor moeders* beschrijft Sarah Napthali vele herkenbare huis-, tuin- en keukengebeurtenissen uit het leven van ouders, die boeddhistische waarden als compassie en wijsheid sterk onder druk kunnen zetten. Tegelijkertijd zijn dat soort dagelijkse voorvallen uitgelezen momenten om het boeddhisme in praktijk te brengen. Naphtali heeft geen handboek voor de opvoeding geschreven. Haar uitgangspunt zijn de moeders, die zorgen, redderen en rennen. Hen geeft ze allerlei op het boeddhisme geënte tips om weer in contact te komen met hun innerlijke zelf, om te kunnen omgaan met woede en angst, om rust te vinden. Zo adviseert ze overbezorgde moeders om te mediteren over hun zorgen, gepieker en irrationele gedachten. Leidraad daarbij zijn de woorden van de Boeddha: "We zijn wat we denken. Alles wat we zijn, ontstaat door middel van onze gedachten. (...) Zelfs je ergste vijand kan je niet zo'n pijn doen als je eigen -onbewaakte- geest. Maar zodra je hem de baas bent, is er geen groter hulp denkbaar."
Napthali is 'geen spiritueel zwaargewicht, maar eerder iemand die voortmoddert en voortdurend nederig beseft hoeveel ze nog te doen heeft, maar ook verbaasd is over hoezeer boeddhistische beoefening haar dag kan verbeteren.' Ze heeft op een eclectische wijze de boeddhistische geschriften en tradities benaderd 'op zoek naar voor moeders bruikbare schatten'. Haar boek is dan ook geen doorwrochte publicatie geworden, maar wel een zeer toegankelijke en bruikbare gids.

(PB)

Geshe Sonam Gyaltsen

Toevlucht: een veilige richting nemen in het Tibetaans boeddhisme

Maitreya uitgeverij, 2004, € 21,50

Van twee weekenden basisstudie Tibetaans boeddhisme, gegeven door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, is een compilatie gemaakt dat als een boek is uitgegeven. Helaas is het geen boek geworden dat deze oorsprong te boven is gekomen. Had er een uitleg bijgezeten van het wereldbeeld van waaruit de leringen gegeven zijn, dan waren de teksten voor interpretatie vatbaar. Nu wordt er een beroep gedaan op mijn geloof, en helaas, dat heb ik niet. Het is een boek voor wie al toevlucht genomen heeft tot deze vorm van boeddhisme, en die de wereldvreemde elementen in de leringen ofwel geloven, ofwel accepteren, ofwel weg weten te interpreteren.
Wat te denken van de beschrijving van de kwaliteiten van het boeddhalichaam: "Een boeddha heeft mooie lippen, glanzend rood van kleur en een lange platte tong, vergelijkbaar met de platheid van de tong van een hond. De tong is zo lang dat hij het hele gezicht bedekt. (...) Een boeddha heeft lange oren, niet groot zoals bij een olifant maar langgerekt met vooral lange oorlellen. De karmische oorzaak hiervan is het luisteren naar en ter harte nemen van de instructies van de spirituele leraar. (...) Zo heeft ieder kenmerk en teken zijn eigen oorzaak." Wie niet gelooft wordt niet meegenomen, wordt niet overtuigd en blijft als een buitenstaander kijken naar een onbegrijpelijke benadering van het boeddhistische pad.
Een voorbeeld uit het eerste deel van het boek: "Hoe weten we zo zeker dat de Boeddha evenveel van iedereen houdt? Behalve met historische feiten kunnen we het onmetelijke mededogen van de Boeddha aantonen met behulp van logische redeneringen." Dan volgt een redenering die erop neerkomt dat de Boeddha Boeddha is geworden vanwege zijn wens om alle wezens te helpen en daarom dus van iedereen evenveel houdt. Van dergelijk soort godsbewijzen, die meer een kwestie van definitie is dan van bewijs of 'logisch redeneren', heeft het westen na de Middeleeuwen afscheid genomen.
Het tweede deel van het boek gaat over de praktijk van het toevlucht nemen. Meditatieschema, duidelijke beschrijvingen van voorbereidende oefeningen en visualisaties zijn het meest praktisch en doen het minst beroep op geloof. Maar toch: het wil maar niet inspireren en overtuigen.

(DVij)

➢

Signalementen

Bernie Glassman & Rick Fields
Aanwijzingen voor de kok
Asoka 2004, € 15,50
In dit boek distilleert Bernard Tetsugen Glassman, een van de meest opmerkelijke boeddhistische leraren uit Amerika, samen met Rick Fields zenwijsheid tot een handleiding voor sociaal ondernemen en spirituele beoefening. Aanwijzingen voor de kok laat zien hoe we economische, sociale, opvoedkundige en spirituele dimensies kunnen integreren in alles wat we doen. Hiervoor is het werk in de keuken volgens Glassman een van de meest inspirerende metaforen

Jon Kabat-Zinn
Handboek meditatief ontspannen; Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress
Tweede, gewijzigde druk.
Altamira-Becht 2004, € 26,90
Vier jaar geleden verscheen dit belangrijke boek over stressreductie. Het is al enige tijd niet meer in de handel, en het verschijnen van een nieuwe Amerikaanse editie is een goede gelegenheid om dit werkboek, gebaseerd op het trainingsprogramma dat dr. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde in zijn stresskliniek, opnieuw onder de aandacht te brengen.

Nico Tydeman
Het temmen van de os
Tweede, geheel herziene druk.
Asoka 2004, € 14,50
De meest bekende vertolking van de zenweg zijn de tien stadia van het temmen van de os, geschreven en geïllustreerd door Guoan Shiyuan, een Chinese zenmeester uit de 12e eeuw. Nico Tydeman, Nederlands zenleraar, schreef bij de tien stadia een uitgebreid commentaar. De os, symbool van de menselijke geest, dwaalt meestal maar wat rond, en volgt zijn verlangens, stemmingen, angsten en herinneringen. Stap voor stap wordt aangegeven hoe de os getemd kan worden. Dan kan werkelijke vrijheid worden ervaren.

Jack Kornfield
Het kleine Boeddhaboek
East-West publications 2004, € 13,90
Gebonden boekje met op elke pagina een uitspraak van de Boeddha of een boeddhistische meester, verzameld door de Amerikaanse Theravada-boeddhist Jack Kornfield. Sluit af met zes schetsen over de kunst van meditatie, zoals 'mediteren terwijl je eet' en 'meditatie van vergeving'.

(DVD)



Margriet Jansen
Nima Temba Sherpa
DVD, te koop bij boekhandels en de Free Record Shop of via www.bol.com, € 11,99

De documentaire van Margriet Jansen volgt de ervaren berggids Nima Temba tijdens een expeditie naar één van de bergtoppen in de Himalaya. Sherpa's begeleiden al decennia lang rijke westerlingen naar de hoge toppen, maar mogen zich pas sinds kort in enige belangstelling verheugen. Nima Temba doet het werk al vanaf zijn twaalfde. Inmiddels is hij sirdar, de leider van de sherpa's op hun tochten. Zijn ouders wonen in de Rolwalingvallei, waar zij een klein stukje landbouwgrond bewerken. Hij woont zelf, evenals zijn zes broers, in Kathmandu. Allemaal zijn ze gidsen bij trektochten of begeleiden ze expedities. Zo onderhouden zij hun ouders en hopen ze hun eigen kinderen goed onderwijs te geven. Want laat er geen misverstand over bestaan: ze klimmen alleen maar naar de top voor het geld. Westerlingen mogen zo gek zijn om de top te willen halen, de sherpa's realiseren zich altijd het gevaar om te klimmen tot hoogten van achtduizend meter.

Op weg naar de top van de Cho Oyu haakt menig westers expeditielid af. Eén van de sherpa's die de top haalt, filmt het laatste stukje. Apetrots keert hij terug: het was voor hem de eerste keer. Nu kan hij een volgende keer meer geld verdienen. Nima Temba gaat zelf echt niet meer mee nu hij de veertig is gepasseerd en wacht in het kamp een duizend meter lager rustig af met de andere expeditieleden en sherpa's. En als je die ijzige toppen ziet, de wind hoort gieren, en de bergbeklimmers onder hun zuurstofmaskers hoort hijgen, dan geef je hem geen ongelijk. Ondertussen bidden zijn ouders in het klooster tot de Boeddha voor een veilige terugkeer van hun zoon. De film legt weinig uit, maar laat vol respect het leven van deze pezige mannen zien.

(AS)

De boekenrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom, Wanda Sluyter en Diana Vernooij.

— advertenties —

Spiritueel monument

Wie in Azië heeft gereisd, is ze vast her en der tegengekomen. Als bultige getuigen staan ze in het landschap: stupa's, boeddhistische monumenten. In Tibet heten ze chorten, in Sri Lanka dagoba, en in China en Japan zijn het pagodes geworden. Maar ook in het westen schieten de stupa's als paddestoelen uit de grond. Wat zijn het eigenlijk voor dingen en waar staan ze voor? Boeddhanet speurt naar stupa's in de digitale gewesten van het Net en gaat daarbij nadrukkelijk met de klok mee.

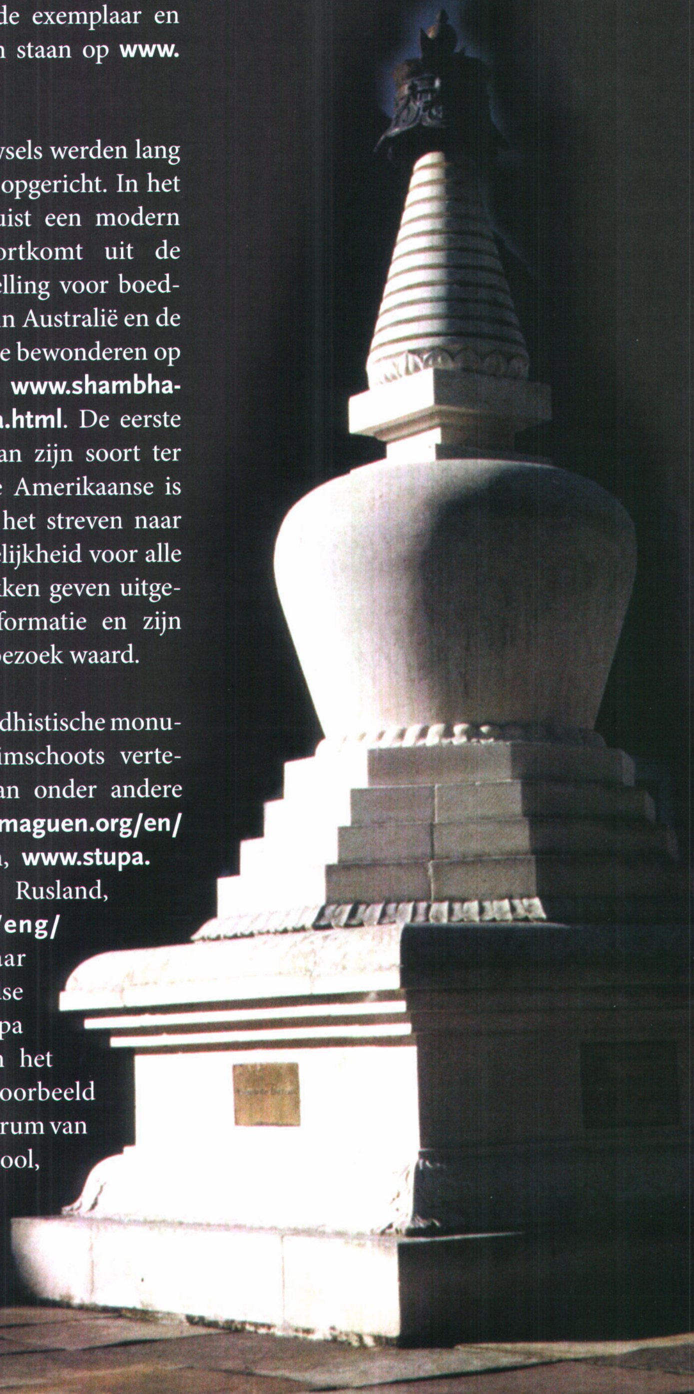
De meeste webplekken die iets te melden hebben over stupa's zijn van reisorganisaties en van toeristen die verslag doen van hun vakantie. Niet de meest interessante plaatsen om te vertoeven dus. Via omtrekkende bewegingen kom ik steeds uit bij **www.stupa.org.nz**. Deze informatiepagina meldt dat het onderwerp van onderzoek symbool staat voor de verlichte geest en het pad tot het realiseren daarvan. Na de dood van de historische boeddha werd een stupa gebouwd om zijn relieken te herbergen en de acht grote daden te herdenken die hij had volbracht. Naast dit soort nuttige informatie geeft de site advies over het bouwen van een stupa en staan er verwijzingen op naar verschillende organisaties die met bouwprojecten bezig zijn. Een mooi artikel over de herkomst van het ding geeft **www.exoticindiaart.com/read/stupa.htm.** Daarop staat ook een literatuurlijst voor wie verder lezen wil op ouderwets papier. Wie meer wil weten over de symbolische betekenis van de chorten kan ook nog terecht op **www.buddhanet.net/stupa.htm.**

Een van de oudste en best bewaarde monumenten is die in Sanchi, India. Volgens **www.buddhanet.net/sanchi.htm** is de basis hiervan gelegd door de grote keizer Asoka. De meest bekende is waarschijnlijk die in Bodhnath vlakbij de Nepalese stad Khatmandu. Als daar de schemer valt omwandelen tientallen Tibetaanse monniken en leken dit bouwwerk, terwijl er honderden lampjes worden aangestoken en neergezet. Een ervaring om nooit te vergeten. Mooie foto's van dit met mysterieuze ogen beschilderde exemplaar en de taferelen eromheen staan op **www.boudhanath.com**.

Bovengenoemde bouwsels werden lang geleden in het oosten opgericht. In het westen is de stupa juist een modern verschijnsel dat voortkomt uit de toenemende belangstelling voor boeddhisme. Voorbeelden in Australië en de Verenigde Staten zijn te bewonderen op **www.stupa.org.au** en **www.shambhalamountain.org/stupa.html**. De eerste belooft de grootste van zijn soort ter wereld te worden. De Amerikaanse is 'een uitdrukking van het streven naar vrede, harmonie en gelijkheid voor alle wezens'. Beide netplekken geven uitgebreide achtergrondinformatie en zijn alleen daarom al een bezoek waard.

In Europa zijn de boeddhistische monumenten eveneens ruimschoots vertegenwoordigd. Ze staan onder andere in Spanje, **www.karmaguen.org/en/stupa_en.html**, Polen, **www.stupa.pl/en_stupa.html** en Rusland, **www.buddhism.ru/eng/we/elista.php**. Maar ook op de Nederlandse bodem heeft de stupa terrein gewonnen. In het Friese Hantum bijvoorbeeld staat er een bij het centrum van de Karma Kagyu school, **www.kagyu-nl.org/centrum/#stoepa**. In het Amsterdamse Nyingma-centrum, **www.nyingma.nl**, kun je in het kader van 'religieuze kunstprojecten' meewerken aan het maken van een wat kleiner formaat stupa's. Het centrum geeft cursisten zo de gelegenheid het 'vermogen van religieuze kunst om het bewustzijn te transformeren' rechtstreeks te ervaren.

Lucia@redbuddhanet.nl



agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Lezingen

23 jan: Lezing 'magie in de böntraditie', 13.00-16.00 uur, info 0521 551588, in Sittard.
Website: www.bongaruda.com.

1 feb: 20:00 lezing met Steve James te Diamantweg boeddhisme Rotterdam, thema "You create the world you live in (Karma)."
Tel: 010-2654466.

2 feb: 20:00 lezing met Steve James te Boeddhistisch centrum Amsterdam, thema "Going beyond what is personal (Zes Bevrijdende Handelingen)." Tel: 020-6792917.

3 feb: 20:00 lezing met Steve James te Diamantweg boeddhisme Utrecht, thema "Visie, meditatie en actie". Tel: 030-2518511.

4 feb: 20:00 lezing met Steve James te Diamantweg boeddhisme Arnhem, thema "Wijsheid in verwarring (Emoties)."
Tel: 026-4436553.

15 feb: Antwerpen, Volkshogeschool Elcker-ic "Een verhaal van Zen". Een persoonlijk verslag van een zoektocht naar het hart van Zen door Frank De Waele
19.30 uur. www.danasangha.be

16 feb: ven. Kaye Miner over Het waardevolle mensenleven, sterven en wedergeboorte. Maitreya Studiegroep Groningen. Tel.0595 571128/ 050 3091257, E-mail: groningen@maitreya.nl

17 feb: Brugge, Dana Zendo "Een verhaal van Zen". Een persoonlijk verslag van een zoektocht naar het hart van Zen door Frank De Waele 19.30 uur www.danasangha.be

22 feb: Antwerpen, Volkshogeschool Elcker-ic "De milde glimlach van de Boeddha". Kennismaken met zenmeditatie door Frank De Waele 19.30 uur www.danasangha.be

2 maart: 20:00 uur lezing met Peter Malinowski te Boeddhistisch centrum Amsterdam, thema "Bodhisattvas en handelingen". Tel: 020-6792917.

3 maart: 20:00 uur lezing met Peter Malinowski te Diamantweg boeddhisme Den Haag, thema "De rol van de Sangha en centra". Tel: 070-3469451.

3 maart: Brugge, Dana Zendo, "De milde glimlach van de Boeddha". Kennismaken met zenmeditatie door Frank De Waele, 19.30 uur, www.danasangha.be

4 maart: Gent Dana Zendo, Stephen Batchelor "Life and times of Gautama Buddha:
a new look at his final years", 19.30 uur, www.danasangha.be

11 maart: Gent, Dana Zendo, "De milde glimlach van de Boeddha". Kennismaken met zenmeditatie door Frank De Waele, 19.30 uur, www.danasangha.be

4 maart: 20:00 uur lezing met Peter Malinowski te Diamantweg boeddhisme Rotterdam, thema "Het doel van boeddhisme: bevrijding en verlichting". Tel: 010-2654466.

22 maart: altruïstische motivatie door lama Karta, aanvang: 20.00u. Karma Eusel Ling, Vorstenbosch.

31 maart: 20:00 uur, lezing met Didi Rowek te Diamantweg boeddhisme Den Haag, thema "Oorzaak en Gevolg". Tel: 070-3469451.

1 april: 20:00 uur, lezing met Didi Rowek te Boeddhistisch centrum Amsterdam, thema "Liefde en Relaties". Tel: 020-6792917.

8 april: Lezing door Jeroen Witkam, Cistercienzer Monnik en Zenleraar in het N.P.B. gebouw aan de Parklaan 7 in Driebergen. Aanvang 19.45uur. Info: Stephan Ludwig, 0343-513968.

9 april: Balans in lichaam en geest door Tibetaans Boedhhistische Geneeskunde door amchi dorje Tseten Bhutia, aanvang: 14.00 uur. Karma Eusel Ling, Vorstenbosch.

Retraites

18 t/m 23 jan: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575 390. E-mail: l.kleinherenbrink@12move.nl

21 t/m 23 jan: Mindful awareness weekend, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

21 t/m 23 jan: Amitabha, de Boeddha van liefde en compassie, weekendretraite. Een weekend in het teken van Amitabha in Bever, België. Opgeven via Boeddhistisch Centrum Gent, email gent@vwbo.net of tel. 00 32 9 2312734.

22/23 jan: Vipassana weekend, Dharma-Lotus, Breda.

3-6 feb: Long zen weekend, St. International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen.

5 feb: Zazenkai. All day introduction to practice Zen River, Uithuizen.

5-6 feb: Meditatieweekend-retraite, Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

7 t/m 13 feb: Zenretraite met Catherine Genno Pagès, in Drongen (Gent). Info: 0497 67 11 98 - info@danasangha.be - www.danasangha.be

21-26 feb: Vastenretraite, Maitreya Instituut, Emst.

26 feb t/m 5 maart: 7 day Sesshin, Zen River, Uithuizen.

26 feb t/m 5 maart: retraite o.l.v. Lama Kelsang Chöpel, Retraite Centrum "Le Domaine Saint Antone", Brognon (Noord Frankrijk). Onderwerp is het Trainen van de Geest. Informatie en aanmelding via Mahayana Centrum Middelburg, E-mail: tara1@zeelandnet.nl, tel.06 55945039.

4 t/m 6 maart: Weekend Training van de geest, Us Thús, Greonterp.

4 t/m 6 maart: Zenweekend, Zentijd, Den Haag.

5-6 maart: Meditatieweekend-retraite, Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

17-20 maart: Vrouwen in leidinggevende functies, vipassana retraite. Buddhavihara, Amsterdam.

18-20 maart: Zenretraite in Dana Zendo Gent (B) o.l.v. Frank De Waele. Website: www.danasangha.be

19 maart: Zazenkai weekend, Zenriver, Uithuizen.

24-29 maart: Paasretraite (voor meer ervaren mediterenden!) o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge (Gr). Info + opgave: tel. 076-5816382, zie ook www.fritskoster.nl.

1 t/m 9 april: Zenweekend en werkweek in het Naropa Instituut, Cadzand (Nl) stille retraite (1-3 april) met aansluitend een werk- en meditatieweek voor de vrijwilligers o.l.v. Frank De Waele www.danasangha.be

2-3 april: Meditatieweekend-retraite, Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

2-9 april: Buddha's birthday sesshin, Zenriver, Uithuizen.

13 t/m 16 april: Straatretraite in Brussel (B) o.l.v. Frank De Waele, www.danasangha.be

15-24 april: Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Frits Koster in de Noorder Poort te Wapserveen (Dr). Info en opgave: tel. 035-6857880 of zie www.fritskoster.nl

Overige activiteiten

15 jan: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

16 jan: Sangha-zondag: wat betekent loslaten in het dagelijks leven. 10.00-16.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

16 jan: Cursus het Waardevolle Mensenleven, Sterven en Wedergeboorte, Janny de Boer en Alex de Haan, Maitreya Instituut Emst.

16 jan: Open Middag Shambhala Meditatiecentrum Arnhem. Aanvang 14.00 uur, Tel. 026 4458057.

18 & 25 jan, 1 feb: Dinsdagavond-introductiecursus. 3 avonden 19.30-20.45. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

22 jan: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

22-23 jan: Cursus How meditation can help; overcoming the addictive mind, Ven. Michael Losang Yeshe. Maitreya Instituut, Emst

23 jan: Eerstvolgende van de maandelijkse bijeenkomsten van de Sangha voor Hulpverleners. Centrum Boswijk, Hurwenen.

28-31 jan: Teken- en schildercursus o.l.v. Andy Weber, Maitreya Instituut, Emst.

29-30 jan: Weekendcursus 10.00 - 17.00 uur "Making the most of your life". Ven.Kaye Miner, Maitreya Instituut, Amsterdam.

30 jan: Meditatiezondag olv eerw. Baldwin Schreurs, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen. Tel. 050-3128883.

6 feb, 6 maart, 2 april, 1 mei, 11 juni en 5 x vanaf okt. 2005. Studiegroep Spirituele Zorg 2005. 10 weekenddagen 10.30 uur-17.00 uur , Rigpa-centrum, Amsterdam. Tel.023-5246403, E-mail: coobkepeyrot@hotmail.com

12 feb: Cursus Karma, de wet van oorzaak en gevolg, Janny de Boer en Alex de Haan, Maitreya Instituut Emst.

12 en 13 feb: Shambhala Meditatiecentrum Amsterdam, Shambhala Training niveau 1: De magie van het dagelijks leven. Leraar: Han de Wit. Lezingen, meditatieinstructie en groepsdiscussie.

18-20 feb: Weekend met Lama Sherab Gyaltsen Amipa. Onderwerp: Samadhi en Vipassana. Zondag Initiatie van Avalokiteshvara en uitleg van de Sadhana van Mahakaruna en Mahamudra. Sakya Thegchen LIng, Den haag. Tel.070 3606649. Website: http://www.geocities.com/sakya_nl/

19-20 feb: weekendcursus 9.00 - 17.00 uur Medicine Buddha retreat / Ven.Kaye Miner, Maitreya Instituut, Amsterdam.

19 feb: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

19 feb: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

19-20 feb: Cursus Dealing with anger, stress and depression, Ven. Michael Losang Yeshe. Maitreya Instituut, Emst.

20 feb: Sangha-zondag: de drie Juwelen. 10.00-16.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

20 feb: start van de serie 'Aandachtsdagen' in de traditie van Thich Nhat Hanh, Centrum Boswijk, Hurwenen.

26 feb: Dag van Aandacht, Han Fortmann Centrum, Nijmegen, 10.00-16.30 uur. Tel.024-3619010.

27 feb: Meditatiezondag, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen. Tel. 050-3128883.

1 maart: Basiscursus Boeddhisme. 10 dinsdagavonden. Sakya Thegchen LIng, Laan van Meerdervoort 200A, Den haag. Tel.070 3606649. Website: http://www.geocities.com/sakya_nl/

1, 8, 15 maart: Dinsdagavond-introductiecursus. 3 avonden 19.30-20.45. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

5 maart: Shuso Hossen Ceremonie voor Peter Gakudo den Hollander, Zenriver, Uithuizen.

5 maart: Cursus 'De praktijk van een dagelijkse boeddhistische beoefening', Janny de Boer en Alex de Haan, Maitreya Instituut Emst.

5-6 maart: weekendcursus met Peter Malinowski te Diamantweg boeddhisme Utrecht. Sessies: I 14:00, "Liefde en Relaties", II 20:00, "Leraar-leerling verhouding", III 14:00, "Meditatie op de Lama -16th Karmapa Meditatie", IV 20:00, "Zes bevrijdende handelingen" Tel: 030-2518511.

12 maart: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

12 maart: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

12-14 maart: Abhidhamma studiedagen, Buddhavihara, Amsterdam.

13 maart: Sangha-zondag: hoe leidt karma naar bevrijding. 10.00-16.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

19-20 maart: Workshop on the "seven limbs practice", Ven. Michael Losang Yeshe. Maitreya Instituut, Emst.

25-27 maart: Cursus De drie juwelen van toevlucht en het Boeddhapotentieel , Geshe Sonam Gyaltsen, Maitreya Instituut, Emst.

26-27 maart: Weekendcursus 10.00 – 17.00 uur Introduction to Wisdom of Emptiness / Ven. Kaye Miner, Maitreya Instituut, Amsterdam.

27 maart: Meditatiezondag, Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven, Groningen. Tel. 050-3128883.

2-3 april: Weekendcursus met Didi Rowek te Boeddhistisch centrum Groningen, thema "Boeddhisme en het dagelijkse leven" Sessies: I 14:00, II 20:00, III 10:00, IV 14:00. Tel: 050-5774582.

8 april: Symposium Met drie ogen; Intercultureel doordenken van de kruisbestuiving tussen westerse filosofie en oosterse spiritualiteit, 10.00 – 17.45 uur, Forumzaal, M-Gebouw, Erasmus Universiteit, Burg. Oudlaan 50, Rotterdam. Tel. 010-4088963, E-mail degener@fwb.eur.nl. Website: www.filosofie-oostwest.nl

9 april: Zenmeditatiedag door Jeroen Witkam, Cistercienzer Monnik en Zenleraar. Gebouw van Stg. Welzijn, Vijverlaan 10, Driebergen. 9.00-16.30uur. Kosten: 15.00 euro, Info Stephan Ludwig 0343-513968.

12 april: Cursus 'De praktijk van een dagelijkse boeddhistische beoefening', Janny de Boer en Alex de Haan, Maitreya Instituut Emst.

14-17 april: Workshop Sensory Awareness: training in opmerkzaamheid, door Dr.Michael M.Tophoff. Informatie: 072-5051500, of: tophoff@wxs.nl

Meditatie

Aerdenhout
Vipassana-meditatie (Theravada), Tel.023-5242403.

Alkmaar
Stichting Leven in Aandacht (Zen) Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

Amersfoort
Vipassana (Theravada) Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880.

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215.

Amsterdam
Boeddhistisch Centrum Amsterdam
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO, Overig), Palmstraat 63. Tel.020-4207097, E-mail: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation
(Tibetaans)
Nel de Jong, tel.020 6720227; Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Buddhavihara Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, E-mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.xs4all.nl/~gotama

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel. 020 - 616 49 43. E-mail: centrumlia@mail.com, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.0204202357. Openingstijden: 12.00-17.00u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. E-mail: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. E-mail: info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. E-mail: wsc@originaltrad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. E-mail: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl.

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

ZA ZEN in "de Ruimte"
Weesperzijde 79a, tel.020-6934578.

Zondag-sangha
Tel.020-6279339, E-mail marleen.sint@xs4all.nl.

ANTWERPEN

Dana Zengroep Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem. Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel./Fax 0032-(0)70 70 12 00. E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

APELDOORN

Dharmatoevlucht (Zen)
(Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven), De Heze 51. Tel.055-5420038. Website: www.gbconline.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251.

ARNHEM

Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. E-mail: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41. Tel.026 4458057, E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

BILTHOVEN

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595.

BOEKEL

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530. E-mail: ahjbaan@zonnet.nl.

BREDA

Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103. Tel: 076-5498768, 06-49768104, E-mail: info@dharma-lotus.com, Website: www.dharma-lotus.com

Stichting Ceres- Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte "Ceres",Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625. E-mail: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE

Dana Zengroep Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22. Tel.0477/26.63.92, E-mail: brugge@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

BRUSSEL

Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306. Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

CASTRICUM

Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
V.Oldenbarneveldtstr.3. Tel.0251-65 82 78, E-mail: riesjard@wxs.nl.

DEDEMSVAART

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. E-mail: dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH

Jewel Heart (Tibetaans)
Tel.073-6413166.

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Vierde Buitenpepers 22, Tel.073-6427009. Website: members.home.nl/cobe, E-mail: kanzeon@home.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341.

DEN HAAG

Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57. E-mail: info@bchaaglanden.nl. Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. E-mail: m_olt@euronet.nl. Website: www.danasangha.org.

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601. E-mail: zen@kanzeon.nl. Website: www.kanzeon.nl.

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3469451. E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A. Tel.070 3606649. E-mail: leenmeij@planet.nl
Website: www.geocities.com\sakya_nl.

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. E-mail: rdestree@freeler.nl Website: www.zentijd.nl.

DIEVER

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0521 551588, E-mail: info@bondaruda.com, Website: www.bongaruda.com,

DOETINCHEM

Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DRIEBERGEN

Zendo-JAKU
Tel. 0343-513968 na 20.00 u. E-mail: zendo_jaku@hotmail.nl.

EINDHOVEN

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0411-602110. Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.040-2445804.

" 't HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372. E-mail: thoolehv@tiscali.nl

EINDHOVEN (DUIZEL)

Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474. E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH

Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith. Tel.0316-541326 /06-12876567. Du./Ned. Inleiding.

EMST

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578 661450. E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN

Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551

GAMEREN

Centrum Boswijk
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 56 16 60, E-mail: boswijkmail@wish.net, Website: www.centrumboswijk.nl

GENT

Dana Zengroep Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57, E-mail: gent@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28 Tel: +32 (91) 2333153, E-mail: Gent@diamondway-center.org, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34, E-mail: gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

GREONTERP
Us Thús
De Rijp 6. Tel.0515-579628.
E-mail: usthus@euronet.nl

GRONINGEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.050-5778667,
Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659.
E-mail: evawolf@hetnet.nl.

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1.
Tel.050-5774582. E-mail: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71. 050-3128883. Web: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209
E-mail: mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Tel.0595-571128. E-mail: groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282 /3185298.

Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71,
Tel 050-5775562 of 050-5276051.
Website: stichtingen.castel.nl/vipassana.

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624.

GRONINGEN/ GLIMMEN
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308, E-mail: info@zenspirit.nl, Website: www.zenspirit.nl

HANTUM
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714.

HEERENVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268.

HEEREWAARDEN
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15 (ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 uur), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, Website: www.stichtingvuurvlinder.nl

HOORN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-543023, E-mail : kleineken@hetnet.nl of henneke.hvdw@wxs.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13. Tel.0229-217855. E-mail: kanzeon.zen.hoorn@planet.nl

HUISSEN
Zengroep Huissen
Binnenkamer van het Dominicanenklooster te Huissen. Tel.026-3250307.

HURWENEN
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel. 0418-561660.
Website: www.centrumboswijk.nl,
E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau.
Tel.+32 085 271188. E-mail: tibinst@skynet.be. Website: www.tibetaans-instituut.org

KAMPEN
Internationale Zen Instituut Nederland
E-mail: guests@zeninstitute.org

KRIMPEN A/D IJSSEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649, E-mail: jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN
Diamantweg-boeddhisme Leeuwarden van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Singelstraat 22, Tel.058-2155726, E-mail: Leeuwarden@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
E-mail guests@zeninstitute.org

LEIDEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5223400 of 071-5418675.
E-mail: puck.sanders@zonnet.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur), E-mail: leiden@shambhala.nl. Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051, E-mail: suiren-ji@tip.nl, Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.071-5154862

MAASTRICHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810. Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Fort Willemweg 28. Tel.043 - 3610994 of 043 - 3438426. Website: www.prajna.nl.

MIDDELBURG
Centrum "Pars Förtunae" (Tibetaans)
Noordweg 85. Tel/fax 0118-626760.
E-mail: jw@greentara.fol.nl

Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC.
Tel. 06-55945039, E-mail: tara1@zeelandnet.nl. Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11.
Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 {het Pakhuis 22], achter de oostkerk.

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135, E-mail: frima@zeelandnet.nl. Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22. Tel.0118-636380. E-mail: kuiper@zeelandnet.nl. Website: www.zeninzeeeland.nl.

NEDERHORST DEN BERG
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393, E-mail: thongtri56@hotmail.com, of: oananda@hotmail.com

NIEUWEGEIN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514, E-mail: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN
Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. E-mail: info@jewelheart.nl Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 026-4742329.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27.
Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668.
Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843.

OVERVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339, E-mail: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM
Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466. E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606, E-mail: info@zenrotterdam.nl, Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7. Tel.010-4215718, E-mail: rotterdamsesangha@planet.nl.

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7. Tel.010-418 13 87. E-mail: rotterdam@shambhala.nl.

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
E-mail: info@oostwestcentrum.nl, Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM
Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.

SCHOTEN
Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33. Tel. 0032-(0)3-6850991, E-mail: tibinst@skynet.be, Website: www.kunchab.org.

SOEST
Vajra Vidya, Tibetaans Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Vajra Vidya, Tibetaans Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Schoutenkampweg 111. Tel. seizoenagenda 035 602 62 62, E-mail: nalanda@wanadoo.nl. Website: www.vajravidya.nl

Steyl (bij Venlo)

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
St Michaelstraat 4B.
Tel.077-3738601.
Website: www.gbconline.nl

Tilburg

Jewel Heart (Tibetaans)
Tel. 013-5321348.

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520.

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

Uithuizen

Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039,
E-mail: zenriver@zenriver.nl,
Website: www.zenriver.nl

Utrecht

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Sjaan Abel, Tel.010 4600002.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
E-mail: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885.

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.030-2625972.
Website: www.gbconline.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829, E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Sous le Soleil (Overig)
Oudegracht 207, Tel.030-2318233 of 2733868.

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2520435.

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3, Tel.030-2851800. Website: www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, Tel.030-2882528. Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

Venlo/Venray

Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.

Vorstenbosch

Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel.0413-340320 of 362676. E-mail: karma_eusel_ling@compaqnet.nl. Website: www.karmaeuselling.org/.

Vught

Zen op zondag in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. E-mail: bernadettewillemsen@hotmail.com.

Waalwijk

Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

Wapserveen

International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
E-mail: np@zeninstitute.org.
Website: www.zeninstitute.org

Wijchen

Tarab Instituut (Tibetaans)
Heilige Stoel 46-04,
Tel.024 6414206,
E-mail: rbrtk@yahoo.com,
Website: www.tarab-institute.org

Zutphen

Meditatie in de tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974.

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647. E-mail: hansfischer@planet.nl

Zwijndrecht

Studio Prana
W.Ruysplein 18. E-mail: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl.

Zwolle

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4540135, E-mail: benhjoosterman@hetnet.nl
Tel.038-4538002, E-mail: gvangurp@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', Tel.038-4656653 of 038-4600171.

Radio & tv

Data televisie-uitzendingen: op de zondagen telkens om 14.00 uur op Nederland 1, met herhalingen op de zaterdagen volgend op de eerste uitzending, eveneens op Nederland 1.

Data radio-uitzendingen: een half uur op de zondagen telkens om 20.00 uur op Radio 747 AM.
Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie over de inhoud van de programma's en kunnen tevens reeds uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekeken en beluisterd worden.



DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

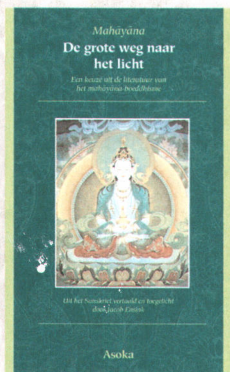
www.asoka.nl

VOORJAAR 2005

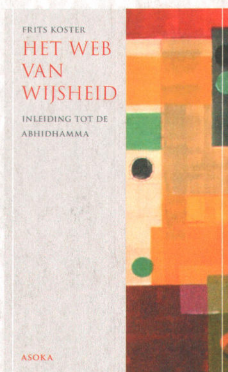
JEUGDROMAN



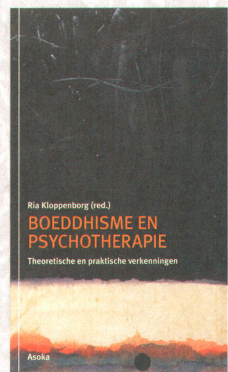
Taizan Maezumi Roshi
Je leven waarderen
De essentie van zenbeoefening
190 pag, €15,50
90-5670-107-x



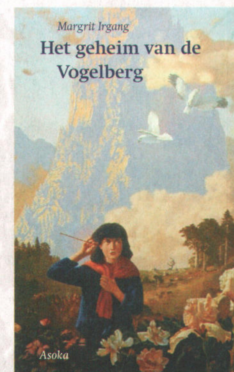
Jacob Ensink
Mahayana – De grote weg naar het licht
Een keuze uit de literatuur van het mahayana-boeddhisme
200 pag, €21,50
90-5670-070-7



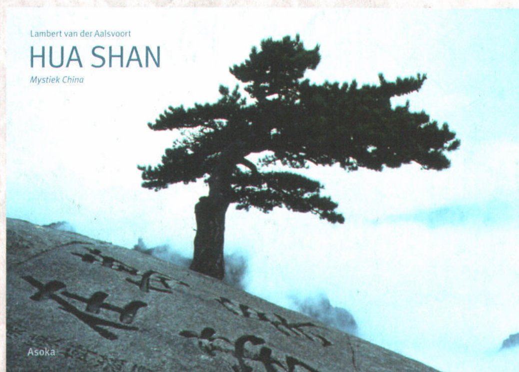
Frits Koster
Het web van wijsheid
Inleiding tot de Abhidhamma
256 pag, €16,45
90-5670-106-1



Ria Kloppenborg (red.)
Boeddhisme en psychotherapie
Theoretische en praktische verkenningen
288 pag, €18,95
90-5670-113-4



Margrit Irgang
Het geheim van de Vogelberg
128 pag, €14,95
90-5670-112-6



Lambert van der Aalsvoort
Hua Shan
Mystiek China
48 pag, €19,50, 90-5670-122-3

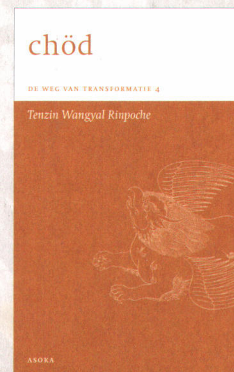
SEMINAR-CYCLUS: DE WEG VAN TRANSFORMATIE – DELEN 1, 3 & 4



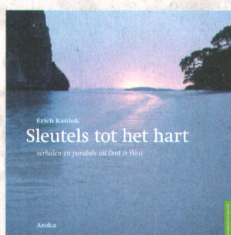
Tenzin Wangyal
Elementen + CD
160 pag, €15,50
90-5670-115-0



Tenzin Wangyal
Slaapyoga
160 pag, €15,50
90-5670-117-7



Tenzin Wangyal
Chöd + CD
160 pag, €15,50
90-5670-118-5



Erick Kaniok (red.)
Sleutels tot het hart
Verhalen en parabels uit Oost en West
96 pag, €9,90
90-5670-114-2

HERDRUKKEN

Bernie Glassman, *Erkennen wat is*, pb., €15,50
ISBN 90-5670-073-x

Mark Epstein, *Gedachten zonder denker*, pb., €16,45
ISBN 90-5670-006-5

Mark Epstein, *Barsten zonder te breken*, pb., €15,50
ISBN 90-5670-012-x

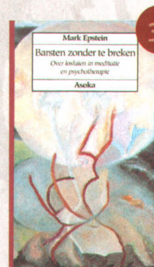
Thich Nhat Hanh, *Boeddha leeft, Christus leeft*, pb. €16,45
ISBN 90-5670-048-0

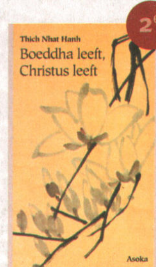
Thich Nhat Hanh, *Vorm is leegte, leegte is vorm*, pb., €9,00
ISBN 90-5670-050-2

Thich Nhat Hanh, *Vredelevend*, pb., €10,45
ISBN 90-5670-034-0















Uitgeverij Asoka



POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl